

ХИМИЧЕСКИЙ
СОСТАВ
ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНИК

КНИГА

1

СПРА

ХИ

ПИ

КНИ

СПРАВОЧНИК

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

КНИГА 1

СПРАВОЧНЫЕ
ТАБЛИЦЫ
СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ
ПИЩЕВЫХ
ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ЦЕННОСТИ
ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

Издание второе, переработанное и дополненное

Под редакцией проф., д-ра техн. наук
И. М. СКУРИХИНА
и проф., д-ра мед. наук М. Н. ВОЛГАРЕВА

Одобрено Министерством здравоохранения
СССР 7 февраля 1986 г.



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1987

р мед.
наук

ББК 36

X46

УДК 641.1(03)

Химический состав пищевых продуктов: Книга 1:
X46 Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/Под ред. проф., д-ра техн. наук И. М. Скурихина, проф., д-ра мед. наук М. Н. Волгарева — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ВО «Агропромиздат», 1987. — 224 с.

По сравнению с первым изданием справочника, вышедшим в 1976 г., во втором уточнены многие данные, проанализированы новые виды пищевых продуктов. В справочнике представлены химический состав и энергетическая ценность 1580 наиболее важных пищевых продуктов. Приведены сведения о потерях основных пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.

Для производителей, плановиков, диетологов, работников здравоохранения, сельского хозяйства, органов теххимического и санитарного контроля, научных работников, преподавателей и учащихся высших и средних специальных учебных заведений.

X $\frac{2901000000-173}{(035)01-87}$ — 359—87

ББК 36

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
СПРАВОЧНИК. КНИГА 1

Зав. редакцией Л. М. Богатая
Редактор Е. И. Чистякова
Оформление художника М. И. Гозенпут
Художественный редактор В. А. Чуракова
Технический редактор Г. Г. Хацкевич
Корректор Т. Ю. Шамонова

ИБ № 5097

Сдано в набор 03.09.86. Подписано в печать 28.01.87. Т-00924. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага типографская № 1. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 14,0. Усл. кр.-отт. 14,0. Уч.-изд. л. 15,26. Изд. № 299. Тираж 39 000 экз. Заказ № 1555. Цена 1 р. 10 к.
Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП, Москва, Б-53, ул. Садовая-Спасская, 18.

Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

© Пищевая промышленность, 1976
© ВО «Агропромиздат», 1987, с изменениями

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Список лиц, неопубликованные данные которых использованы при составлении настоящих таблиц	5
Введение	7
Список использованной литературы	10
Содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов	11
Условные обозначения	11
Таблица 1. Зерно и продукты его переработки	12
Таблица 2. Хлеб и хлебобулочные изделия	18
Таблица 3. Кондитерские изделия	38
Таблица 4. Молочные продукты	50
Таблица 5. Жиры растительные и жировые продукты	64
Таблица 6. Овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы	68
Таблица 7. Мясо и мясные продукты	74
Таблица 8. Птица, продукты из мяса птицы и яйцепродукты	88
Таблица 9. Рыба, рыбные и другие продукты моря	92
Таблица 10. Плодоовощные консервы и пищевые концентраты	106
Таблица 11. Продукты детского и диетического питания	120
Таблица 12. Напитки и продукты брожения	154
Тепловая кулинарная обработка пищевых продуктов	156
Основные химические процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке	156
Правила расчета пищевой ценности готовых блюд	162
Список использованной литературы	165
Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке	166
Таблица 13. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке	166
Приложения	200
Приложение 1. Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов	200
Приложение 2. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема	207
Приложение 3. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов	211
Предметный указатель	213

ПРЕДИСЛОВИЕ

Успешное решение Продовольственной программы СССР связано с проблемой повышения качества пищевых продуктов и прежде всего их пищевой ценности. В свою очередь, пищевая ценность в значительной степени определяется химическим составом пищевых продуктов. Поэтому сведения об их химическом составе, изложенные в соответствующих справочниках, имеют большое народнохозяйственное значение.

В 1976 г. под редакцией А. А. Покровского был издан первый том справочника «Химический состав пищевых продуктов» (второй том вышел в свет в 1979 г., третий — в 1984 г.). За прошедшие 10 лет существенно изменились ассортимент и технология производства пищевых продуктов, особенно для детского и диетического питания. Это сделало необходимым переиздание справочника.

Работа по пересмотру, уточнению и дополнению справочника проводилась по плану ГКНТ в рамках работы Межведомственной комиссии (МВК) по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов», председателем которой является проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев.

В работе принимали участие следующие организации:

Институт питания АМН СССР (головная организация);

Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки;

Научно-производственное объединение хлебопекарной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт кондитерской промышленности;

Научно-производственное объединение масло-жировой промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт пищевого концентратной промышленности и специальной пищевой технологии;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт молочной промышленности и его Истринское отделение;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт мясной промышленности;

Научно-производственное объединение птицеперерабатывающей и клеежелатиновой промышленности «Комплекс»;

Научно-производственное объединение маслодельной и сыродельной промышленности «Углич»;

Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский и проектно-конструкторский институт продуктов детского питания и систем управления агропромышленными комплексами консервной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии;

Киевский институт гигиены питания;

Московский институт народного хозяйства им. Г. В. Плеханова;

Украинский научно-исследовательский институт мясо-молочной промышленности.

В подготовке таблиц принимали участие следующие лица:

1. Разработку принципов построения таблиц осуществляли: проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев (Институт питания АМН СССР), проф., д-р техн. наук

И. М. Скурихин (Институт питания АМН СССР), канд. техн. наук А. Н. Богатырев (Государственный комитет СССР по науке и технике).

2. Проверку достоверности представленных данных осуществляли сотрудники Института питания АМН СССР: проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин — по всем вопросам, д-р биол. наук М. М. Левачев, канд. техн. наук В. Г. Байков — по липидам, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, канд. хим. наук М. П. Григорьева — по витаминам, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, Н. Н. Махова, Л. В. Шевякова — по минеральному составу.

3. Подготовку материалов по отдельным группам продуктов осуществляли: зерно и продукты его переработки — д-р биол. наук В. Ф. Голенков, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева;

хлеб и хлебобулочные изделия — канд. техн. наук Р. Д. Поландова, ст. науч. сотр. В. А. Березницкая, канд. техн. наук В. А. Патт, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, Л. С. Кеваркян, Н. Н. Масликова, Г. В. Шарова;

кондитерские изделия — канд. техн. наук Т. П. Ермакова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, канд. техн. наук И. А. Кондакова;

молоко и молочные продукты — канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. вет. наук В. А. Серебренникова, канд. с.-х. наук А. П. Патратий, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. техн. наук Я. И. Костин, канд. биол. наук И. П. Бузов, канд. техн. наук Н. С. Новгородова, канд. биол. наук Ю. А. Свириденко, канд. техн. наук В. И. Еремина, канд. техн. наук В. А. Краюшкин, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук А. Н. Толкачев, В. П. Панов, Л. Г. Перфильева, Н. Н. Титова, канд. техн. наук Л. Г. Андреевский, канд. с.-х. наук Л. В. Андриевская;

жиры растительные и жировые продукты — канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. техн. наук Л. Г. Прохорова;

овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы — д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева;

мясо и мясные продукты — канд. техн. наук В. М. Горбатов, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, А. Н. Петракова, канд. техн. наук Г. А. Сафронова;

птица, продукты из мяса птицы и яйцепродукты — канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, канд. техн. наук Л. А. Абрамова, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк;

рыба, рыбные и другие продукты моря — канд. техн. наук В. П. Быков, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. биол. наук Н. А. Масленникова, канд. техн. наук А. Н. Головин, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, Т. В. Сергеева, М. Н. Еремеева, М. Л. Жакевич, Т. Г. Климова, В. Ф. Полуэктов, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук Ж. Б. Левинсон, канд. биол. наук Л. Р. Полищук, канд. техн. наук И. Н. Матвиенко, Е. М. Комарова, О. А. Прокопенко;

плодоовощные консервы и пищевые концентраты — д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, д-р техн. наук Н. Н. Березовская, И. С. Хангильдина, Е. И. Чадина, канд. техн. наук З. А. Марх, Н. П. Лисакова, Л. Н. Чабанюк, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, Т. С. Захаренко, канд. техн. наук Т. Ф. Роевский, Т. Ю. Шалинова, канд. техн. наук С. С. Хованская, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, С. В. Саина, канд. техн. наук О. А. Попов, О. Е. Павловская, В. А. Смирнова;

напитки и продукты брожения — д-р техн. наук И. М. Скурихин.

4. Сведения о съедобной части некоторых продуктов подготовили канд. экон. наук Г. М. Геллер, проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин.

* * *

Замечания и предложения по уточнению представленных таблиц просьба направлять по адресу:

109240, Москва Ж-240, Устьинский проезд 2/14, Институт питания АМН СССР, Межведомственная комиссия по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов».

СПИСОК ЛИЦ, НЕОПУБЛИКОВАННЫЕ ДАННЫЕ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ НАСТОЯЩИХ ТАБЛИЦ

Д. Л. Азин, канд. техн. наук К. С. Агиенко, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, канд. техн. наук Т. Б. Алымова, Т. А. Алышева, канд. техн. наук Л. Г. Андреевко, канд. с.-х. наук Л. В. Андриевская, канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. хим. наук В. Г. Байков, М. И. Бабурина, А. А. Балабух, Л. А. Бахтиярова, В. Д. Безбородько, В. А. Березницкая, д-р биол. наук Н. Н. Березовская, канд. техн. наук М. Я. Бренц, Е. А. Брянская, Н. А. Букина, канд. техн. наук Ю. Н. Буракова, канд. биол. наук Н. И. Бурьян, канд. техн. наук В. П. Быков, канд. с.-х. наук Н. А. Быкова, А. Г. Валиев, М. Н. Вахрушева, Р. М. Воропина, Л. Г. Волкова, Л. Л. Воронкова, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, И. П. Гаврикова, канд. хим. наук И. Л. Гайдым, И. Г. Гаязова, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук А. Н. Головин, д-р техн. наук Н. А. Головкин, канд. техн. наук В. С. Гордиевская, Э. И. Горшкова, канд. хим. наук И. Ф. Грибовская, канд. хим. наук М. П. Григорьева, В. П. Гришина, В. Ю. Громаков, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Е. Н. Данилова, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева, канд. техн. наук Е. Н. Дьяченко, М. Н. Еремеева, канд. техн. наук Т. П. Ермакова, Г. С. Есютин, М. Л. Жакевич, д-р вет. наук П. В. Житенко, Н. Н. Жукова, Л. Ф. Забудская, Э. Л. Зазовская, М. П. Зайцева, Т. С. Захаренко, И. Д. Звенигородская, В. П. Зиматова, Г. В. Иванова, И. В. Иванова, канд. техн. наук Л. Н. Иванова, Т. В. Иванова, Л. Н. Игнатенко, В. П. Илюхина, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, канд. биол. наук Н. Н. Калинина, канд. техн. наук З. П. Камнева, Л. Ф. Каныкина, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. мед. наук Е. И. Кашкарева, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, канд. техн. наук Г. А. Клещунова, Т. Г. Климова, д-р хим. наук Ю. А. Клячко, Т. Н. Князева, канд. техн. наук Г. К. Ковальчук, канд. техн. наук Г. Ф. Козлов, д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, Е. М. Комарова, И. А. Кондакова, Л. Л. Константинова, д-р техн. наук Г. С. Коробкина, Л. Б. Корчагина, В. Н. Кочешкова, канд. техн. наук Л. С. Крайнова, д-р техн. наук П. Ф. Крашенинин, канд. техн. наук Л. В. Кретирина, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов, канд. биол. наук В. В. Кузнецова, канд. техн. наук Л. С. Кузнецова, Г. Н. Кукота, Э. П. Кюз, Е. Ю. Ларюшкина, д-р с.-х. наук Д. Л. Левантин, д-р техн. наук И. П. Леванидов, канд. хим. наук М. Ю. Левинский, канд. техн. наук Ж. Б. Левинтон, Н. П. Левицкая, О. И. Левченко, П. П. Левянт, Г. М. Лесь, О. Э. Линке, канд. техн. наук Т. А. Лысогор, д-р техн. наук Ю. Н. Лясковская, канд. техн. наук Т. И. Макарова, канд. техн. наук Д. М. Макеев, Т. А. Максимова, канд. хим. наук В. П. Малина, В. Ю. Мамичева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк, д-р техн. наук А. Т. Марх, канд. техн. наук З. А. Марх, канд. биол. наук Н. А. Масленникова, Н. Н. Масликова, Л. В. Масич, канд. техн. наук И. Н. Матвиенко, Н. Н. Махова, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, А. Э. Мельник, канд. техн. наук О. М. Мельникова, канд. техн. наук Е. Г. Мельянцева, канд. техн. наук Л. П. Миндер, канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. биол. наук И. Е. Митин, Л. М. Насонова, Г. С. Неретина, д-р техн. наук А. П. Нечаев, канд. техн. наук С. М. Немец, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол. наук И. М. Нестерова, В. Н. Никитина, Н. К. Никонова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук И. В. Оленева, Н. В. Орлова, О. Е. Павловская, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева, Р. В. Парамонова, канд. техн. наук В. А. Патт, канд. техн. наук Т. Н. Парамонова, канд. техн. наук

биол. наук П. К. Пархомец, Р. Д. Переверзева, Л. И. Перова, А. Н. Петракова,
канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. техн. наук В. Н. Подсевалов, канд. техн.
наук Р. Д. Поландова, канд. техн. наук Л. Р. Полищук, В. Ф. Полуэктов,
канд. техн. наук О. А. Попов, канд. биол. наук П. С. Попов, канд. техн. наук
Г. С. Пояркова, О. А. Прокопенко, Н. А. Пронягина, канд. техн. наук Л. Г. Про-
хорова, канд. мед. наук Л. К. Пятницкая, канд. мед. наук И. К. Пятницкая,
канд. техн. наук Т. Ф. Роечко, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, д-р техн. наук
В. И. Рогачев, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. с.-х. наук В. Г. Рядчи-
ков, канд. вет. наук Е. Г. Савран, С. В. Саина, канд. техн. наук И. П. Салун,
канд. техн. наук Г. А. Сафронова, канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, Н. В. Се-
дова, Т. В. Сергеева, канд. техн. наук Л. Н. Семенова, д-р техн. наук проф.
И. М. Скурихин, канд. техн. наук И. П. Славгородская, В. А. Смирнова,
Е. В. Смирнова, И. Л. Снигирева, канд. биол. наук Г. Л. Солнцева, О. М. Со-
колова, Л. И. Соловьева, Е. А. Соломонова, д-р биол. наук Н. И. Соседов,
Д. В. Сорочан, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, Н. П. Стерликова, А. В. Сто-
лярова, Г. И. Тарутина, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук
О. А. Тимофеева, А. Н. Толкачев, канд. биол. наук Л. А. Толстенко, Н. А. Ува-
рова, канд. техн. наук Н. А. Угулава, канд. хим. наук Т. Н. Ульянова, канд.
техн. наук В. А. Усачева, Н. В. Фатеева, д-р техн. наук А. Л. Фельдман, канд.
техн. наук Е. А. Фетисов, канд. техн. наук Г. М. Фишман, Л. Н. Флис,
Н. И. Фролова, канд. техн. наук С. С. Хованская, Т. В. Чернявская, Н. П. Чер-
пакова, канд. хим. наук М. М. Чирикова, канд. техн. наук Г. С. Чорголашви-
ли, Л. А. Шагина, канд. биол. наук Г. П. Шаманова, Т. Ю. Шалинова,
Л. В. Шевякова, канд. техн. наук В. П. Шидловская, канд. техн. наук
Н. М. Шорникова, канд. техн. наук С. П. Шулькина, Г. И. Эдельман, Ф. Б. Эст-
рина, канд. техн. наук З. А. Яковлева, Е. А. Ятченко,

ВВЕДЕНИЕ

Таблицы химического состава пищевых продуктов являются одним из важнейших документов, используемых в работе по рационализации питания населения нашей страны [7, 8, 9]. На их основе осуществляется оценка фактического питания, они обеспечивают возможность правильного планирования производства, помогают в усовершенствовании технологии и создании новых пищевых продуктов, при организации питания в столовых, больницах, санаториях, детских учреждениях. Таблицы химического состава пищевых продуктов широко используются медицинскими работниками, технологами различных отраслей пищевой промышленности и общественного питания, планово-экономических органов, специалистами сельского хозяйства, работниками высшего и среднего специального образования при издании учебников и учебных пособий.

Все три тома предыдущего издания таблиц химического состава пищевых продуктов чрезвычайно быстро разошлись, что свидетельствует об их актуальности и полезности с точки зрения рационализации питания населения нашей страны. Вместе с тем, как отмечалось выше, после выхода первого тома таблиц [7] заметно изменились ассортимент продуктов, в ряде случаев технология их изготовления, были получены более достоверные данные о пищевой ценности продуктов питания. Все это привело к необходимости подготовки нового издания таблиц химического состава пищевых продуктов. Так же как и предыдущее, оно будет осуществлено в трех томах.

За последние 10 лет в результате интенсивных научных исследований по гигиене питания, проведенных в Институте питания АМН СССР и других научных учреждениях и вузах страны, были уточнены нормы потребления основных пищевых веществ и энергии для отдельных групп населения нашей страны. Нормы были утверждены Министерством здравоохранения СССР 22 марта 1982 г. [3]. В качестве наиболее типичного примера ниже приведены рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для условного («среднего») взрослого человека (18—29 лет).

Пищевое вещество	Суточная потребность
Белки, г	85
Жиры, г	102
Усвояемые углеводы, г	382
в том числе моно- и дисахариды, г	50—100
Минеральные вещества, мг	
кальций	800
фосфор	1200
магний	400
железо	14
Витамины	
тиамин (В ₁), мг	1,7
рибофлавин (В ₂), мг	2,0
ниацин (РР), мг	19
витамин В ₆ , мг	2,0
витамин В ₁₂ , мкг	3
фолаты (В ₉), мкг	200

аскорбиновая кислота (С), мг	70
витамин А (на ретиноловый эквивалент), мкг	1000
витамин Е, МЕ	15*
витамин D, МЕ	100**
Калорийность, ккал	2775

* 15 ед. МЕ=10 мг α-токоферола.
 ** 100 ед. МЕ=2,5 мкг витамина D₃.

В реальной жизни в зависимости от особенностей обмена веществ, состояния здоровья, национальных традиций и многих других обстоятельств эти потребности могут значительно отклоняться от приведенных в ту или иную сторону, и величины потребности для реального человека должны быть индивидуализированы [1]. Здесь уместно отметить, что таблицы включают данные по потребляемым человеком пищевым веществам. Вопросы усвояемости пищевых веществ в настоящем издании не рассматриваются. На основании норм потребностей человека в основных пищевых веществах и данных о химическом составе пищевых продуктов можно составить суточный набор продуктов с учетом неизбежных потерь при холодной и тепловой кулинарной обработке. Приводимый ниже примерный суточный набор покупаемых в магазине продуктов общей калорийностью 2800—2950 ккал обеспечивает потребление примерно 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 380—385 г углеводов.

Продукт	Масса, г
Хлеб	330—360
Макаронь	15
Крупы	25
Бобовые	5
Картофель	265—285
Овощи и бахчевые	385—450
Фрукты и ягоды (свежие и консервированные)	200—220
Сахар и кондитерские изделия	50—100
Растительные масла и продукты их переработки	30—40
Мясо и мясные продукты	190—215
Рыба и рыбные продукты	50—55
Молочные продукты	
в пересчете на молоко	980—1050
в том числе непосредственно молоко	350—450
Яйца	2 шт. в 3 дня

В принципе необходимое количество основных пищевых веществ обеспечивается и другими вариантами набора продуктов. Расчет подобных вариантов проводится в нашей стране плановыми органами с учетом сложившихся традиций, возможностей сельского хозяйства и пищевой промышленности и других факторов. Что касается рекомендуемого суточного набора продуктов для отдельного человека, то этот вопрос является более сложным, так как помимо колебаний величины потребностей в пищевых веществах, о чем говорилось выше, на состав набора будут влиять различия в химическом составе пищевых продуктов, необходимость в их разнообразии и т. п. Расчеты в санаториях, лечебных учреждениях и других организованных коллективах проводятся диетврачами.

Настоящее издание подготовлено к печати Межведомственной комиссией по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов» (МВК) при Министерстве здравоохранения СССР. По сравнению с изданием 1976 г. справочник дополнен 300 наименований новых продуктов, освоенных нашей промышленностью, главным образом для детского и диетического питания. Ряд продуктов, снятых с производства, исключен. Уточнен полностью или частично химический состав 700 продуктов. Уточнение вызвано в значительной степени тем, что при получении данных о химическом составе были использованы унифицированные методы анализа, разработанные МВК [9].

Абсолютное большинство данных, помещенных в настоящем издании, получено экспериментально, и лишь часть их (в основном по плодоовощным консервам, некоторым хлебобулочным и кондитерским изделиям) рассчитана на основе химического состава сырья. Это сделано во избежание противоречий между различными разделами таблиц.

В последние годы в мировой литературе по гигиене питания велась дискуссия об энергетической ценности белков, жиров и углеводов [2]. Принятые коэффициенты расчета энергетической ценности одобрены МВК [9]. Считаем целесообразным привести их ниже.

Пищевое вещество	Коэффициент энергетической ценности, ккал/г
Белки	4,0
Жиры	9,0
Углеводы «по разности»*	4,0
Сумма моно- и дисахаридов	3,8
Крахмал, определенный экспериментально	4,1
Клетчатка	0,0
Органические кислоты**	
уксусная	3,5
яблочная	2,4
молочная	3,6
лимонная	2,5

* Для определения содержания углеводов по разности из сухого остатка вычитают количество белка, жиров и золы. Следует учесть, что в определенные таким образом углеводы входят клетчатка, пектины и другие неусвояемые организмом вещества. В связи с этим расчет углеводов «по разности» является весьма приближенным.

** Если кислота неизвестна, используют коэффициент 3,0.

Энергетическую ценность пищевых продуктов принято выражать в килокалориях. При необходимости пересчета ее в СИ пользуются переводным коэффициентом ($1 \text{ ккал} = 4,184 \text{ кДж}$).

Для ускоренного приближенного расчета энергетической ценности рационов иногда используют следующий простой способ. В продукте (блюде) определяют сухой остаток и липиды (жиры). Затем величину, полученную вычитанием из сухого остатка содержания жира и представляющую в первом и довольно грубом приближении сумму белков и углеводов, умножают на энергетический коэффициент 4, а величину жира (липидов) — на 9. Полученные результаты суммируют и получают приближенное значение калорийности продукта (блюда).

В настоящем издании справочника, как и в предыдущем, все продукты разделены на 12 групп:

- 1) зерно и продукты его переработки;
- 2) хлеб и хлебобулочные изделия;
- 3) кондитерские изделия;
- 4) молочные продукты;
- 5) жиры растительные и жировые продукты;
- 6) овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы;
- 7) мясо и мясные продукты;
- 8) птица и яйцепродукты;
- 9) рыба, рыбные и другие продукты моря;
- 10) плодоовощные консервы и пищевые концентраты;
- 11) продукты детского и диетического питания;
- 12) напитки и продукты брожения.

Деление это весьма условно. Значительная часть детских и диетических продуктов представлена в разделах 1—10, в некоторых случаях они выделены в особый подраздел. При необходимости детские и диетические продукты можно найти по предметному указателю, в котором они выделены специально.

Более детальную информацию о химическом составе пищевых продуктов читатель может найти во второй книге таблиц, в которой представлено содержание белка (и коэффициент пересчета азота на белок), аминокислот, липидов и их важнейших фракций, жирных кислот, углеводов (отдельных сахаров, крахмала, гемицеллюлоз, пектина, клетчатки), органических кислот, большого спектра витаминов, макро- и микроэлементов.

Приводимые в настоящем издании сведения о химическом составе пищевых продуктов отражают средневзвешенные данные в целом по стране и не учитывают неизбежных сортовых, сезонных и географических колебаний. Представление о степени вариабельности химического состава отечественных пищевых продуктов дают обзор [6] и методические рекомендации во второй книге таблиц, поэтому в первом томе справочника подобные данные не приводятся.

Все данные приведены в расчете на 100 г съедобной части продукта, т. е. части, освобожденной от отходов при холодной кулинарной обработке (картофель, очищенный от кожуры, мясо и рыба без костей и т. д.).

При необходимости пересчета химического состава на целый продукт можно воспользоваться средними величинами отходов при холодной кулинарной обработке, которые представлены в приложении 1. Для более точных расчетов следует пользоваться справочниками, действующими в системе общественного питания [4, 5]. Однако следует учесть, что в приложении 1 в ряде случаев данные имеют более общий характер по сравнению с приводимыми в указанных выше справочниках, а сведения о мясе и рыбе даны без учета костей.

В настоящем справочнике дополнительно приведены данные о величине потерь при тепловой кулинарной обработке пищевых продуктов. Помещенные в табл. 13, эти сведения взяты из третьего тома таблиц издания 1984 г. [9] и предваряются поясняющей статьей. В результате появляется возможность рассчитать пищевую ценность готовых блюд и кулинарных изделий.

Для облегчения приближенного расчета массы и объема наиболее распространенных продуктов приводятся приложения 2 и 3.

*Проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев,
проф. д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конышев В. А. Питание и регулирующие системы организма.— М.: Медицина, 1985.—222 с.
2. Конышев В. А., Скурихин И. М. К вопросу об энергетической ценности углеводов пищевых продуктов.— Вопросы питания, 1983, № 4, с. 70—74.
3. Нормы питания.— Химия и жизнь, 1983, № 12, с. 64—66.
4. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях.— М.: Экономика, 1973.—446 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.— М.: Экономика, 1981.—718 с.
6. Скурихин И. М. Исследования в области пищевой химии.— Вопросы питания, 1980, № 5, с. 74—79.
7. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/под ред. А. А. Покровского.— М.: Пищевая промышленность, 1976.—228 с.
8. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов/под ред. М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина.— М.: Пищевая промышленность, 1979.—247 с.
9. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.—328 с.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В таблицах приведены средние данные по химическому составу отечественных пищевых продуктов в целом по стране, полученные методами, рекомендованными в третьем томе таблиц «Химический состав пищевых продуктов» (М., 1984 г.). Поэтому состав конкретного продукта может несколько отличаться как от литературных, так и от экспериментальных данных, выполненных методами, отличными от рекомендованных.

Все данные, как указывалось во введении, приведены из расчета содержания в 100 г съедобной части продукта (т. е. без отходов при холодной и тепловой кулинарной обработке).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Вода	— понимается влажность пищевых продуктов
Белки	— содержание общего азота
Жиры	— общее содержание липидов
Зола	— остаток после сжигания в муфеле.
Витамины	
В ₁	— тиамин
В ₂	— рибофлавин
РР	— ниацин
С	— аскорбиновая кислота
Углеводы	— усвояемые углеводы
сл.	— следы
—	— отсутствие данных
0	— компонент не обнаружен используемым методом.

ТАБЛИЦА 1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахари- ды	Крахмал	Клетчатка	Зола
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.1 Зерновые

1.1.1	Пшеница мягкая озимая	14,0	11,2	2,1	1,2	54,0	2,4	1,7
1.1.2	Пшеница мягкая яровая	14,0	12,5	2,3	0,9	53,0	2,5	1,7
1.1.3	Пшеница твердая	14,0	13,0	2,5	0,8	51,5	2,3	1,7
1.1.4	Рожь	14,0	9,9	2,2	1,5	54,0	2,6	1,7
1.1.5	Тритикале	14,0	12,8	2,1	1,0	53,5	2,6	1,7
1.1.6	Овес	13,5	10,0	6,2	1,1	36,5	10,7	3,2
1.1.7	Ячмень	14,0	10,3	2,4	1,3	48,1	4,3	2,4
1.1.8	Прого	13,5	11,2	3,9	1,9	54,7	7,9	2,9
1.1.9	Гречиха	14,0	10,8	3,2	1,5	52,9	10,8	2,0
1.1.10	Рис	14,0	7,5	2,6	0,9	55,2	9,0	3,9
1.1.11	Сорго	13,5	10,6	4,1	1,6	58,0	3,5	2,2
1.1.12	Кукуруза зубовидная	14,0	8,3	4,0	1,6	59,8	2,1	1,2
1.1.13	Кукуруза кремнистая	14,0	9,2	4,2	1,6	57,3	2,2	1,2
1.1.14	Кукуруза крахмалистая	14,0	9,4	4,8	1,6	58,0	2,0	1,1
1.1.15	Кукуруза восковидная	14,0	10,1	5,0	1,5	54,3	2,0	1,5
1.1.16	Кукуруза сахарная	14,0	11,2	4,5	8,0	29,9	2,5	1,3
1.1.17	Кукуруза лопающаяся	14,0	10,7	4,3	3,0	55,0	2,0	1,1
1.1.18	Кукуруза (в среднем)	14,0	10,3	4,9	1,6	56,9	2,1	1,2

1.1.19	Кукуруза высоколизиновая	14,0	11,2	4,8	1,3	53,9	2,1	1,4
--------	--------------------------	------	------	-----	-----	------	-----	-----

1.2 Зернобобовые

1.2.1	Горох	14,0	20,5	2,0	4,6	44,0	5,7	2,8
1.2.2	Фасоль	14,0	21,0	2,0	3,2	43,4	3,9	3,6
1.2.3	Маш	14,0	23,5	2,0	3,8	42,4	3,8	3,5
1.2.4	Чина	14,0	24,4	2,2	3,1	38,2	4,9	3,0
1.2.5	Чечевица	14,0	24,0	1,5	2,9	39,8	3,7	2,7
1.2.6	Нут	14,0	20,1	4,3	3,2	43,2	3,7	3,0
1.2.7	Соя	12,0	34,9	17,3	5,7	3,5	4,3	5,0

1.3 Мука

1.3.1	Пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5
1.3.2	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5
1.3.3	Пшеничная высшего сорта мукомольных заводов, оснащенных высокопроизводительным комплексным оборудованием	14,0	11,0	1,4	0,3	67,0	0,3	0,5
1.3.4	Пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7
1.3.5	Пшеничная I сорта витаминизированная	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	ГР	
миллиграммы										ккал
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

8	323	50	111	340	5,1	0,01	0,41	0,17	5,04	260
8	350	57	101	100	5,7	0,01	0,46	0,13	5,60	291
8	325	62	114	368	5,3	0,01	0,37	0,10	4,94	301
4	424	59	120	366	5,4	0,02	0,44	0,20	1,30	287
5	368	55	120	396	5,0	—	—	—	—	293
37	421	117	135	361	5,5	0,02	0,48	0,12	1,50	250
32	453	93	150	353	7,4	сл.	0,33	0,13	4,48	264
23	328	51	100	320	3,5	0,01	0,32	0,07	2,85	311
4	325	70	258	334	8,3	0,01	0,30	0,14	3,87	295
30	314	40	116	328	2,1	0	0,34	0,08	3,82	283
23	246	50	127	208	4,4	—	0,46	0,16	3,30	323
14	387	52	120	308	4,5	—	—	—	—	320
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	316
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	325
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	314
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	338
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	318
27	340	34	104	301	3,7	Белая — сл.; желтая — 0,32	0,38	0,14	2,10	325
20	360	44	180	320	5,0	0,21	—	—	—	314

33	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	2,20	298
40	1100	170	103	180	5,9	сл.	0,50	0,18	2,10	292
40	1000	192	174	358	6,0	—	—	—	—	300
49	633	141	99	360	8,3	—	—	—	—	286
55	672	83	80	390	11,8	0,03	0,50	0,21	1,80	284
72	968	193	126	444	2,6	0,09	0,08	—	—	309
6	1607	318	226	603	15,0	0,07	0,94	0,22	2,20	332

3	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,04	1,20	334
3	122	18	16	86	1,2	0	0,57	0,44	3,20	334
4	158	28	33	102	2,4	0	0,17	0,06	—	332
4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,25	0,08	2,20	331
4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,65	0,48	4,20	331

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	Зола
		граммы						
		3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3.6	Пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	1,1
1.3.7	Пшеничная обойная	14,0	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	1,5
1.3.8	Ржаная сеяная	14,0	6,9	1,4	0,7	63,6	0,5	0,6
1.3.9	Ржаная обдирная	14,0	8,9	1,7	0,9	59,3	1,2	1,2
1.3.10	Ржаная, обойная	14,0	10,7	1,9	1,1	55,7	1,8	1,6
1.3.11	Соевая необезжиренная	9,0	36,5	18,6	5,0	10,0	2,6	4,7
1.3.12	Соевая полуобезжиренная	9,0	43,0	9,5	5,6	11,1	2,9	4,9
1.3.13	Соевая обезжиренная	9,0	48,0	1,0	6,2	15,5	2,8	5,3
1.3.14	Ячменная	14,0	10,0	1,6	1,0	55,1	1,5	1,4
1.3.15	Кукурузная	14,0	7,2	1,5	1,3	68,9	0,7	0,8
1.4	Крупа							
1.4.1	Манная	14,0	10,3	1,0	0,3	67,4	0,2	0,5
1.4.2	Гречневая ядрица	14,0	12,6	3,3	1,4	60,7	1,1	1,7
1.4.3	Гречневая продел	14,0	9,5	2,3	1,1	61,8	1,1	1,3
1.4.4	Рисовая	14,0	7,0	1,0	0,7	70,7	0,4	0,7
1.4.5	Пшено	14,0	11,5	3,3	1,7	64,8	0,7	1,1
1.4.6	Толокно	10,0	11,5	6,0	1,5	48,7	1,9	1,8
1.4.7	Овсяная	12,0	11,0	6,1	0,9	48,8	2,8	2,1
1.4.8	Овсяные хлопья «Геркулес»	12,0	11,0	6,2	1,2	48,9	1,3	1,7
1.4.9	Перловая	14,0	9,3	1,1	0,7	65,6	1,0	0,9
1.4.10	Ячневая	14,0	10,0	1,3	1,1	65,2	1,4	1,2
1.4.11	Пшеничная «Полтавская»	11,0	11,5	1,3	1,0	62,1	0,7	0,9
1.4.12	Пшеничная «Артек»	11,0	11,0	1,2	0,8	67,5	0,3	0,7
1.4.13	Кукурузная	14,0	8,3	1,2	1,2	70,1	0,8	0,7
1.4.14	Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	3,4	47,4	1,1	2,6
1.4.15	Здоровье	13,0	15,9	0,6	—	—	0,3	2,2
1.4.16	Пионерская	13,0	17,7	2,2	—	—	—	—
1.4.17	Флотская	13,0	11,5	2,1	—	—	—	—
1.4.18	Сильная	13,0	21,2	2,0	—	—	—	—
1.4.19	Спортивная	13,0	18,7	5,4	—	—	—	—
1.4.20	Южная	13,0	13,3	3,1	—	—	—	—

Продолжение табл. I

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6	251	32	73	184	3,9	0,01	0,37	0,12	4,55	324
7	310	39	94	336	4,7	0,01	0,41	0,15	5,50	298
1	200	19	25	129	2,9	сл.	0,17	0,04	0,99	304
2	350	34	60	189	3,5	сл.	0,35	0,13	1,02	298
3	396	43	75	256	4,1	0,01	0,42	0,15	1,16	293
5	1600	217	200	600	14,3	—	—	—	—	374
—	—	—	—	—	—	—	0,38	0,24	2,05	325
—	—	—	—	—	—	—	—	0,30	2,30	292
10	147	58	63	275	0,7	0	0,28	0,11	2,50	284
—	—	—	—	—	—	0,2	0,40	0,13	1,80	330
3	130	20	18	85	1,0	0	0,14	0,04	1,20	328
3	350	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,20	4,19	335
3	320	20	150	253	1,9	0	0,42	0,17	3,76	329
12	100	8	50	150	1,0	0	0,38	0,04	1,60	330
10	211	27	83	233	2,7	0,02	0,12	0,04	1,55	348
23	351	58	111	325	3,0	0	0,22	0,06	0,70	306
35	362	64	116	349	3,9	сл.	0,19	0,11	1,10	303
20	230	52	120	328	3,6	0	0,45	0,10	1,00	305
10	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2,00	320
15	205	80	50	313	1,8	0	0,27	0,08	2,74	324
—	—	—	—	261	1,4	0	0,30	0,10	1,10	316
—	—	—	—	276	4,7	0	0,30	0,10	1,40	335
4	147	20	36	109	2,7	0,20	0,13	0,07	1,10	337
27	731	80	88	226	7,0	0,01	0,90	0,18	2,37	314
—	311	257	58	267	1,5	0	0,22	0,49	5,13	—
—	245	278	118	415	1,7	0	0,41	0,49	4,02	—
—	35	52	110	277	1,9	0	0,45	0,20	3,76	—
—	686	56	97	319	4,0	0	0,86	0,85	2,21	—
—	529	293	135	442	3,7	0	0,40	0,49	5,92	—
—	580	27	82	220	2,7	0	0,44	0,15	2,30	—

Индекс	Продукт	Сорт муки и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисаха- риды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

1.5 Макароны изде- лия

1.5.1 Макароны изде-
лия высшего сорта Пшеничная выше-
го сорта 13,0 10,4 1,1 2,0 67,7

1.5.2 То же Пшеничная выше-
го сорта витами-
низированная 13,0 10,4 1,1 2,0 67,7

1.5.3 Макароны изде-
лия I сорта Пшеничная I сор-
та 13,0 10,7 1,3 2,3 66,1

1.5.4 Макароны изде-
лия высшего сор-
та, яичные Пшеничная выше-
го сорта, яичный
порошок 13,0 11,3 2,1 2,0 66,0

1.5.5 Макароны изде-
лия высшего сор-
та с увеличенным
содержанием яиц Пшеничная выше-
го сорта, яичный
порошок 13,0 11,8 2,8 1,9 65,1

1.5.6 Макароны изде-
лия высшего сор-
та, молочные Пшеничная выше-
го сорта, сухое
цельное молоко 13,0 11,5 2,9 4,8 62,2

1.5.7 Макароны изде-
лия высшего сор-
та, «Мозаика» Пшеничная выше-
го сорта, томат-
паста, шпинат-пю-
ре, морковный сок 13,0 11,2 1,1 1,9 67,2

Продолжение табл. 1											
Клетчатка	Вода	Минеральные вещества					Витамины			Энергетическая ценность	
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B	B ₂		PP
		мг/100 г продукта									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

0,1 0,5 3 12,1 19 16 87 1,6 0,7 0,01 1,21 337

0,1 0,5 3 123 19 16 87 1,6 0,58 0,14 3,21 3,1

0,2 0,7 4 178 25 45 116 1,5 0,25 0,08 2,20 3,5

0,1 0,6 17 132 42 17 100 2,1 0,17 0,08 1,21 315

0,1 0,6 24 130 26 17 116 2,1 0,17 0,10 1,21 315

0,1 0,9 33 185 86 25 139 1,2 0,17 0,13 1,17 315

0,3 0,9 45 212 34 22 94 1,6 0,18 0,05 1,30 337

ТАБЛИЦА 2. ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.1	Хлеб из ржаной муки						
2.1.1	Хлеб ржаной простой формовой	Обойная	47,0	6,6	1,2	1,2	33,0
2.1.2	То же	То же, с молочной сывороткой	47,0	6,6	1,2	1,5	32,8
2.1.3	Хлеб ржаной подовый	Обдирная	41,6	6,1	1,2	1,4	39,5
2.1.4	Хлеб ржаной формовой	То же	45,8	5,6	1,1	1,2	36,3
2.1.5	То же	То же, с молочной сывороткой	45,8	5,6	1,1	1,5	36,0
2.1.6	Хлеб ржаной подовый	Сеяная	39,5	4,9	1,0	1,1	45,0
2.1.7	Хлеб ржаной формовой	То же	42,4	4,7	1,0	1,0	42,7
2.1.8	То же	То же, с молочной сывороткой	42,4	4,7	1,0	1,4	42,2
2.1.9	Хлеб ржаной московский	Обойная	42,9	7,0	1,3	2,0	35,2
2.1.10	То же	То же, с молочной сывороткой	42,9	7,0	1,3	2,3	34,9
2.2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки						
2.2.1	Хлеб ржано-пшеничный подовый	Обойная	42,6	7,7	1,4	1,4	36,2
2.2.2	То же, формовой	Обойная	45,2	7,3	1,3	1,3	34,2
2.2.3	То же	То же, с молочной сывороткой	45,2	7,3	1,3	1,6	33,9
2.2.4	Хлеб пшенично-ржаной подовый	Обойная	41,8	8,2	1,4	1,4	36,7
2.2.5	То же, формовой	То же	44,1	7,8	1,4	1,3	34,8
2.2.6	То же	То же, с молочной сывороткой	44,1	7,8	1,4	1,6	34,5
2.2.7	Хлеб бородинский (заварной)	Ржаная обойная, пшеничная II сорта	41,6	6,8	1,3	5,1	35,6
2.2.8	То же	То же, с молочной сывороткой	41,6	6,8	1,3	5,3	35,4

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B	B ₂	РР	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1,1	1,0	2,5	610	245	35	47	158	3,9	0,18	0,08	0,67	181
1,1	1,0	2,5	608	256	40	48	165	3,9	0,18	0,09	0,69	181
0,8	0,8	1,9	404	242	29	42	130	3,6	0,17	0,08	0,63	206
0,7	0,9	2,3	617	222	29	39	120	3,3	0,16	0,07	0,61	189
0,7	0,9	2,3	618	232	33	39	126	3,3	0,16	0,08	0,61	189
0,4	0,6	1,5	420	143	18	20	92	2,9	0,09	0,03	0,63	220
0,3	0,6	1,7	527	136	18	19	87	2,8	0,08	0,03	0,63	209
0,3	0,6	1,8	526	148	24	19	95	2,8	0,08	0,04	0,66	208
1,2	0,9	2,1	392	263	38	52	174	4,2	0,19	0,09	0,75	195
1,2	0,9	2,1	392	274	44	52	180	4,2	0,19	0,10	0,75	195
1,2	0,9	2,1	400	244	33	57	194	4,5	0,20	0,09	1,86	201
1,2	0,9	2,6	628	230	33	54	183	4,2	0,18	0,08	1,76	189
1,2	0,9	2,6	625	241	38	54	189	4,2	0,18	0,10	1,75	189
1,3	0,9	2,1	407	230	32	61	214	4,6	0,20	0,09	2,74	201
1,2	0,9	2,6	638	219	33	58	203	4,5	0,19	0,09	2,60	195
1,2	0,9	2,6	636	230	38	58	209	4,5	0,19	0,10	2,59	195
1,1	0,8	1,7	246	235	47	49	157	3,9	0,18	0,08	1,00	207
1,1	0,8	1,7	248	242	50	49	161	3,9	0,19	0,09	1,00	207

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Крахмал
			граммы				
			4	5	6	7	8
2.2.9	Хлеб украин- ский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная обой- ная (соотношение 80:20)	41,8	6,6	1,2	1,4	23,8
2.2.10	То же	То же, соотноше- ние 50:50, с мо- лочной сыворот- кой	41,2	7,4	1,3	1,7	38,1
2.2.11	Хлеб украинский формовой	То же, соотноше- ние 60:40	42,7	6,9	1,3	1,3	37,3
2.2.12	Хлеб украин- ский, новый, по- довый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта (соотно- шение 80:20)	40,6	6,7	1,2	1,4	40,5
2.2.13	То же	То же, соотноше- ние 50:50, с мо- лочной сыворот- кой	39,5	7,4	1,3	1,8	41,4
2.2.14	Хлеб украин- ский новый, фор- мовой	То же, соотноше- ние 80:20	43,0	6,4	1,2	1,3	39,1
2.2.15	Хлеб орловский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	38,7	6,7	1,2	3,2	41,0
2.2.16	То же, формо- вой	То же	43,0	6,1	1,0	3,1	37,5
2.2.17	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	43,0	6,2	1,1	3,3	37,2
2.2.18	Хлеб столовый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	41,5	6,9	1,2	3,1	39,3
2.2.19	То же, подовый	То же	39,5	7,1	1,2	3,2	40,5
2.2.20	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	39,5	7,1	1,2	3,4	40,5
2.2.21	Хлеб подмосков- ный формовой	Ржаная обдирная, пшеничная II сор- та	40,6	6,5	1,2	3,7	39,2
2.2.22	То же	То же, с молочной сывороткой	40,6	6,5	1,2	4,0	38,9
2.2.23	Хлеб славянский формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	40,9	7,4	1,2	2,1	40,6
2.2.24	Хлеб славянский подовый	То же	39,1	7,9	1,3	2,1	42,0
2.2.25	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	39,4	7,9	1,3	2,5	41,6
2.2.26	Хлеб пеклеван- ный «Виру»	Ржаная обдирная, сеяная, пшеничная I сорта	36,7	5,9	1,1	3,1	43,7
2.2.27	Хлеб рижский	Ржаная - сеяная, пшеничная I сорта	33,3	5,6	1,1	2,4	49,1

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетиче- ская цен- ность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,9	0,9	1,9	406	235	29	47	150	3,9	0,17	0,08	1,25	205
1,1	0,8	2,0	410	226	33	51	188	4,3	0,18	0,10	2,11	207
1,0	0,9	2,5	657	224	31	50	166	4,0	0,17	0,08	1,78	200
0,8	0,8	1,8	386	231	30	45	133	3,9	0,17	0,08	1,19	212
0,7	0,6	1,9	358	231	25	49	116	3,8	0,20	0,09	1,92	221
0,7	0,8	1,8	373	225	28	43	128	3,6	0,17	0,08	1,14	205
0,7	0,8	2,0	407	221	55	45	130	3,5	0,17	0,08	1,37	221
0,6	0,8	2,5	620	202	52	41	119	3,3	0,17	0,08	1,19	202
0,6	0,8	2,5	618	213	51	42	123	3,3	0,16	0,09	1,25	202
0,6	0,8	1,8	394	201	27	46	123	3,5	0,19	0,09	1,69	211
0,6	0,7	1,8	406	208	27	47	129	3,4	0,19	0,09	1,75	210
0,6	0,7	1,9	406	215	31	47	133	3,5	0,20	0,10	1,83	210
0,7	0,7	1,8	393	215	29	41	105	3,5	0,17	0,08	1,31	211
0,7	0,7	1,8	394	226	31	44	111	3,5	0,17	0,09	1,31	211
0,5	0,7	2,2	505	192	41	48	127	3,5	0,20	0,08	2,28	217
0,5	0,6	2,2	518	187	42	50	130	3,8	0,20	0,08	2,69	226
0,5	0,6	2,2	518	199	47	52	136	3,8	0,20	0,09	2,67	226
0,3	0,6	1,9	422	178	23	28	115	3,0	0,13	0,06	0,93	227
0,5	0,6	1,7	437	155	23	25	106	3,1	0,11	0,03	0,82	215

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.2.28	То же	То же, с молочной сывороткой	33,3	5,6	1,1	2,8	48,7
2.2.29	Хлеб минский подовый	Ржаная сеяная и пшеничная I сорта	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4
2.2.30	То же	То же, на витаминизированной муке	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4
2.3	Хлебные изделия из пшеничной муки.						
2.3.1	Хлеб русский, формовой	Из тонкоизмельченного зерна	40,3	8,5	1,6	1,7	35,3
2.3.2	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная обойная	41,0	8,7	1,5	1,4	37,3
2.3.3	То же, формовой	То же	44,3	8,2	1,4	1,3	34,8
2.3.4	То же	То же, с молочной сывороткой	44,3	8,2	1,4	1,6	34,5
2.3.5	Хлеб забайкальский подовый	Пшеничная обойная и II сорта	40,0	8,6	1,4	1,4	40,1
2.3.6	То же, формовой	То же	42,7	8,1	1,3	1,3	38,0
2.3.7	То же	То же, с молочной сывороткой	42,7	8,1	1,3	1,7	37,6
2.3.8	Хлеб степной формовой	Пшеничная обойная и II сорта	41,1	8,3	1,3	1,4	40,1
2.3.9	То же	То же, с молочной сывороткой	41,1	8,3	1,3	1,8	39,7
2.3.10	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная II сорта	38,2	8,6	1,3	1,5	43,8
2.3.11	То же, формовой	То же	41,2	8,1	1,3	1,4	41,4
2.3.12	То же	То же, с молочной сывороткой	41,2	8,1	1,3	1,8	41,0
2.3.13	Хлеб кишиневский формовой	Пшеничная I и II сорта	40,1	8,1	1,2	1,3	43,1
2.3.14	То же, подовый	То же	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4
2.3.15	То же	То же, с молочной сывороткой	38,3	8,4	1,2	1,7	44,0
2.3.16	То же	То же, на витаминизированной муке	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4
2.3.17	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная I сорта	37,7	7,9	1,0	1,1	47,0
2.3.18	Хлеб пшеничный формовой	То же	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6

Продолжение табл. 2												
Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
граммы			миллиграммы									ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,5	0,6	1,7	437	170	29	26	114	3,1	0,12	0,05	0,82	245
0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,10	0,03	0,80	228
0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,13	0,06	0,96	228
1,7	0,5	2,5	500	243	43	77	264	5,0	0,27	0,10	3,68	201
1,3	0,6	2,0	356	217	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66	209
1,2	0,6	2,5	587	203	33	62	218	4,2	0,23	0,09	3,40	195
1,2	0,6	2,5	585	214	38	62	225	4,2	0,23	0,10	3,40	195
0,9	0,6	2,0	418	200	30	60	185	4,2	0,24	0,09	3,41	219
0,8	0,6	2,4	592	199	30	57	175	3,9	0,23	0,09	3,23	207
0,8	0,6	2,4	590	201	36	57	181	3,9	0,23	0,09	3,21	207
0,7	0,6	2,2	517	188	29	56	160	3,9	0,23	0,08	3,21	217
0,7	0,6	2,2	516	200	35	56	167	3,6	0,23	0,09	3,19	217
0,4	0,3	1,8	374	185	28	54	135	3,6	0,23	0,08	3,10	233
0,4	0,4	2,0	490	175	27	51	128	3,4	0,22	0,08	3,02	221
0,4	0,4	2,0	489	185	30	51	135	3,4	0,22	0,09	3,00	221
0,3	0,4	1,8	416	166	27	46	118	3,0	0,21	0,07	2,66	226
0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,22	0,08	2,73	233
0,3	0,4	1,8	428	183	34	48	129	3,1	0,22	0,09	2,71	233
0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,30	0,15	3,15	233
0,2	0,3	1,6	378	133	23	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	239
0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,16	0,05	1,54	231

Индекс	Продукты	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
			4	5	6	7	8
2.3.19	То же	То же, с молочной сывороткой	39,1	7,6	0,9	1,5	45,1
2.3.20	То же	То же, на витаминизированной муке	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6
2.3.21	Хлеб паляница украинская	Пшеничная I сорта	35,4	8,3	1,0	1,1	48,6
2.3.22	Хлеб матнакаш	Пшеничная I сорта	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6
2.3.23	То же	То же, на витаминизированной муке	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6
2.3.24	Чурек азербайджанский	Пшеничная I сорта	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0
2.3.25	То же	То же, на витаминизированной муке	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0
2.3.26	Лепешки обитон	Пшеничная I сорта	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4
2.3.27	То же	То же, на витаминизированной муке	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4
2.3.28	Лаваш армянский, тонкий	Пшеничная I сорта	27,4	9,1	1,1	1,3	54,7
2.3.29	Хлеб красносельский подовый	То же	36,3	7,8	1,0	2,1	47,3
2.3.30	То же	То же, с молочной сывороткой	36,3	7,9	1,0	2,4	47,0
2.3.31	Калач саратовский формовой	Пшеничная I сорта	38,1	7,6	2,2	1,4	45,4
2.3.32	То же	То же, с молочной сывороткой	38,1	7,6	2,2	1,7	45,1
2.3.33	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная высшего сорта	36,5	7,8	0,9	0,8	49,2
2.3.34	Хлеб пшеничный формовой	То же	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9
2.3.35	То же	То же, с молочной сывороткой	37,8	7,6	0,8	1,0	47,6
2.3.36	»	То же, на витаминизированной муке	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9
2.3.37	Хлеб паляница украинская	Пшеничная высшего сорта	35,8	7,9	0,9	0,8	49,5
2.3.38	То же	То же, с молочной сывороткой	35,8	7,9	0,9	1,2	49,0
2.3.39	Хлеб раменский подовый	Пшеничная высшего сорта (выход 75%)	35,2	8,2	2,2	2,2	46,9
2.3.40	То же	То же, с молочной сывороткой	35,2	8,2	2,2	2,4	46,7

Продолжение табл. 2												
Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергети- ческая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,2	0,3	1,9	505	142	29	33	92	1,9	0,16	0,06	1,54	231
0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,41	0,31	2,89	231
0,2	0,3	1,6	391	144	23	35	94	2,1	0,17	0,06	1,76	247
0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,18	0,06	1,67	246
0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,45	0,33	3,11	246
0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,17	0,06	1,65	243
0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,43	0,33	3,07	243
0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,18	0,06	1,81	261
0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,46	0,36	5,01	261
0,2	0,4	1,9	505	151	28	39	99	2,3	0,19	0,06	1,79	277
0,2	0,3	1,6	432	133	22	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	243
0,2	0,3	1,7	432	147	29	34	95	2,0	0,16	0,07	1,61	243
0,2	0,4	1,4	366	129	22	32	85	1,9	0,16	0,05	1,56	243
0,2	0,4	1,5	367	138	27	33	90	1,9	0,16	0,06	1,56	243
0,1	0,3	1,3	369	96	18	14	67	1,1	0,11	0,03	0,93	245
0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,11	0,03	0,92	238
0,1	0,3	1,7	498	102	24	14	71	1,1	0,11	0,04	0,92	238
0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,37	0,29	2,31	238
0,1	0,2	1,4	385	101	18	14	71	1,2	0,12	0,03	1,03	246
0,1	0,2	1,5	386	115	25	14	79	1,2	0,12	0,04	1,03	246
0,3	0,3	1,4	379	124	25	26	80	2,2	0,11	0,05	1,00	251
0,3	0,3	1,4	380	133	29	26	86	2,2	0,11	0,06	1,00	254

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Молоко и сахара	Крахмал и декстрины
			Граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.3.41	Калач саратовский	Пшеничная высшего сорта	36,9	7,4	2,1	2,1	46,6
2.3.42	То же	То же, с молочной сывороткой	36,9	7,4	2,1	2,4	46,3
2.4.	Булочные изделия						
2.4.1	Батон простой	Пшеничная I сорта	36,6	8,0	0,9	0,8	49,1
2.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	36,6	8,0	0,9	1,0	47,0
2.4.3	»	То же, на витаминизированной муке	36,6	8,0	0,9	0,8	48,1
2.4.4	Сайка простая	Пшеничная I сорта	34,0	7,8	2,4	2,9	47,4
2.4.5	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,8	2,4	3,1	47,1
2.4.6	Батон студенческий	Пшеничная I сорта	34,2	7,8	3,6	1,4	47,4
2.4.7	То же	То же, с молочной сывороткой	34,2	7,8	3,6	1,7	47,1
2.4.8	Булки городские	Пшеничная I сорта	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6
2.4.9	То же	То же, с молочной сывороткой	33,6	7,8	2,5	3,2	47,3
2.4.10	То же	То же, на витаминизированной муке	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6
2.4.11	Батон нарезной	Пшеничная I сорта	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0
2.4.12	То же	То же, с молочной сывороткой	34,1	7,7	3,0	3,0	46,8
2.4.13	»	То же, на витаминизированной муке	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0
2.4.14	Калач московский	Пшеничная высшего сорта	35,2	7,9	0,8	0,7	50,3
2.4.15	Батон столичный	То же	35,4	7,7	0,8	0,7	49,2
2.4.16	То же	То же, с молочной сывороткой	35,4	7,7	0,8	1,1	48,8
2.4.17	Булочки столичные	Пшеничная высшего сорта	31,1	8,4	2,2	1,5	51,1
2.4.18	То же	То же, с молочной сывороткой	31,1	8,4	2,2	1,8	50,8
2.4.19	Булки городские	Пшеничная высшего сорта	32,7	7,7	2,4	2,9	49,2
2.4.20	То же	То же, с молочной сывороткой	32,7	7,7	2,4	3,2	48,9

Продолжение табл. 2													
Калорийность	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP		
			миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
0,1	0,3	1,5	422	93	18	13	65	1,1	0,11	0,03	0,92	219	
0,1	0,3	1,6	422	102	22	13	71	1,1	0,11	0,04	0,92	249	
0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,16	0,06	1,64	235	
0,2	0,3	1,5	381	145	27	34	94	2,0	0,16	0,07	1,64	235	
0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,42	0,33	2,05	235	
0,2	0,3	1,6	432	132	22	33	86	2,0	0,16	0,05	1,59	255	
0,2	0,3	1,7	432	141	26	33	92	2,0	0,16	0,06	1,59	259	
0,2	0,2	1,6	433	132	24	33	87	2,0	0,16	0,06	1,59	264	
0,2	0,2	1,6	433	141	28	33	92	2,0	0,16	0,07	1,59	264	
0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,16	0,06	1,62	261	
0,2	0,3	1,7	435	143	27	34	93	2,0	0,16	0,07	1,61	261	
0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,41	0,32	3,00	261	
0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,16	0,05	1,57	262	
0,2	0,3	1,7	429	140	26	33	91	2,0	0,16	0,06	1,57	262	
0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,41	0,32	2,93	262	
0,1	0,2	1,5	446	96	18	13	68	1,2	0,11	0,03	0,94	219	
0,1	0,3	1,9	576	97	21	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	213	
0,1	0,3	1,9	575	110	27	14	76	1,2	0,11	0,04	0,96	213	
0,2	0,2	1,6	456	117	21	15	82	1,4	0,13	0,05	1,30	269	
0,2	0,2	1,7	456	127	25	15	87	1,4	0,13	0,06	1,30	269	
0,1	0,2	1,5	437	97	20	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	266	
0,1	0,2	1,5	438	106	24	13	74	1,2	0,11	0,04	0,96	266	

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2421	Батон нарезной	Пшеничная высшего сорта	31,0	7,5	2,9	2,9	47,5
2422	То же	То же, с молочной сывороткой	31,0	7,5	2,9	3,1	47,6
2423	Батон столовый	Пшеничная высшего сорта	32,0	7,6	5,6	1,4	48,0
2424	То же	То же, с молочной сывороткой	32,0	7,6	5,6	1,8	47,6
25	Сдобные изделия						
251	Лепешки ржанные	Ржаная обойная, пшеничная I сорта	29,0	7,7	17,7	6,4	37,2
252	Сдоба витая	Пшеничная I сорта	29,4	7,7	5,1	5,0	46,5
253	Сдоба донская	То же	29,1	8,0	5,3	5,1	46,9
254	Булочка кунцевская	То же	27,0	8,2	5,3	5,2	48,5
255	То же	То же, с молочной сывороткой	27,0	8,2	5,3	5,5	48,2
256	Сдоба обыкновенная	Пшеничная I сорта	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5
257	То же	То же, с молочной сывороткой	27,5	8,0	5,3	7,4	46,3
258	»	То же, на витаминизированной муке	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5
259	Батончики к чаю	Пшеничная I сорта	30,6	7,4	5,4	6,9	44,4
2510	То же	То же, с молочной сывороткой	30,6	7,4	5,4	7,1	41,2
2511	Сдоба выборгская с повидлом	Пшеничная высшего сорта	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6
2512	То же	То же, на витаминизированной муке	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6
2513	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта	26,1	7,5	5,2	12,7	42,8
2514	То же	То же, на витаминизированной муке	26,1	7,5	5,2	13,4	42,8
2515	Рожки обсыпные	Пшеничная высшего сорта	24,3	7,8	5,6	11,5	45,7

Продолжение табл. 2													
Клетчатка	Органические кислоты	Золь	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP		
													граммы
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
0,1	0,2	1,5	427	92	19	13	65	1,2	0,11	0,03	0,89	264	
0,1	0,2	1,5	427	102	23	13	70	1,2	0,11	0,04	0,90	264	
0,1	0,2	1,9	578	97	19	13	68	1,1	0,11	0,03	0,88	284	
0,1	0,2	1,9	578	111	25	14	76	1,1	0,11	0,04	0,98	284	
1,1	0	1,8	335	193	35	47	183	2,7	0,23	0,11	0,78	367	
0,2	0,3	1,6	435	135	23	32	82	1,9	0,16	0,06	1,35	287	
0,2	0,3	1,6	437	137	25	33	92	2,0	0,16	0,07	1,63	292	
0,2	0,3	1,6	389	119	24	35	98	2,1	0,18	0,07	1,87	300	
0,2	0,3	1,6	390	158	28	35	103	2,1	0,18	0,08	1,87	300	
0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,16	0,06	1,61	299	
0,2	0,3	1,7	434	145	29	33	97	2,0	0,16	0,07	1,61	299	
0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,41	0,33	2,97	299	
0,2	0,3	1,5	404	128	23	31	84	1,9	0,15	0,06	1,54	287	
0,2	0,3	1,6	404	136	27	32	89	1,9	0,15	0,07	1,54	287	
0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,10	0,04	0,82	293	
0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,30	0,25	1,92	293	
0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,11	0,05	0,92	304	
0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,31	0,25	1,92	304	
0,1	0,3	1,2	287	109	21	14	78	1,3	0,12	0,05	1,17	314	

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.6	Хлебобулочные изделия с молоком						
2.6.1	Хлеб ситный молочный подовый	Пшеничная I сорта	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0
2.6.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0
2.6.3	Хлеб домашний подовый	Пшеничная I сорта	33,9	8,3	1,5	3,1	47,5
2.6.4	То же	То же, с молочной сывороткой	33,9	8,3	1,5	3,3	47,3
2.6.5	Булка черкизовская	Пшеничная I сорта	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6
2.6.6	То же	То же, на витаминизированной муке	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6
2.6.7	Булочки повышенной калорийности	Пшеничная I сорта	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4
2.6.8	То же	То же, на витаминизированной муке	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4
2.6.9	Булка с молочной сывороткой	Пшеничная I сорта	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0
2.6.10	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0
2.6.11	Хлеб молочный формовой	Пшеничная высшего сорта	36,6	8,6	2,4	3,7	43,7
2.6.12	Хлеб полесский подовый	То же	35,8	7,3	1,9	3,5	45,7
2.6.13	Батон нарезной молочный	»	32,7	8,3	1,4	3,8	48,6
2.6.14	Батон соленый	»	33,8	8,3	4,6	2,2	45,7
2.6.15	Рожки кишиневские	Пшеничная высшего сорта	21,4	8,6	12,2	6,3	46,3
2.6.16	Плюшка московская	То же	23,3	7,6	8,9	14,8	41,1
2.6.17	Булочка сдобная	»	23,7	7,9	9,4	15,9	38,9
2.7	Булочные изделия с растительным маслом						
2.7.1	Булка ярославская сдобная	Пшеничная I сорта	28,8	7,6	5,3	5,7	47,6
2.7.2	То же	То же, с молочной сывороткой	28,8	7,6	5,3	7,9	45,3

Продолжение табл. 2												
Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты ²	Соль	Минеральные вещества					Витамины			Энергети- чес. ва- жность ккал	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂		PP
			миллиграммы									
граммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,16	0,09	1,58	243
0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,40	0,34	2,89	243
0,2	0,3	1,8	438	159	45	35	103	2,0	0,16	0,08	1,61	254
0,2	0,3	1,8	438	168	49	35	108	2,0	0,16	0,09	1,61	254
0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,16	0,07	1,55	286
0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,40	0,32	2,84	286
0,6	0,3	1,7	234	206	47	34	121	2,3	0,15	0,12	1,45	335
0,6	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,32	0,30	2,39	335
0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,17	0,08	1,70	260
0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,41	0,34	3,02	260
0,1	0,3	1,8	439	155	81	21	112	1,1	0,12	0,10	0,83	250
0,1	0,2	1,5	367	127	50	17	91	1,2	0,12	0,08	0,97	248
0,1	0,2	1,6	441	116	39	16	83	1,2	0,16	0,06	0,93	260
0,1	0,2	2,0	571	142	50	17	98	1,2	0,12	0,08	1,06	271
0,1	0,2	1,5	424	136	50	18	97	1,2	0,12	0,08	1,13	359
0,1	0,2	1,2	262	120	41	14	86	1,2	0,11	0,07	0,91	336
0,1	0,2	1,2	268	114	31	13	89	1,3	0,11	0,08	0,96	337
0,2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,16	0,06	1,59	295
0,2	0,3	1,3	280	140	25	32	91	2,0	0,16	0,07	1,59	295

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Молоч- ные азот- ные	Крахмал и десгидрин
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.7.3	Булка ярослав- ская сдобная	То же, на вита- минизированной муке	28,8	7,6	5,3	7,7	45,6
2.7.4	Булочки вита- минизирован- ные	Пшеничная I сор- та	27,1	8,3	6,6	7,2	45,4
2.8	Бараночные из- делия						
2.8.1	Бублики про- стые	Пшеничная I сор- та	26,0	9,0	1,1	2,6	55,1
2.8.2	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	26,0	9,0	1,1	2,9	54,7
2.8.3	Бублики молоч- ные	Пшеничная I сор- та	25,0	9,0	3,1	2,9	53,6
2.8.4	Бублики украин- ские штучные с маком	То же	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2
2.8.5	То же	То же, на вита- минизированной муке	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2
2.8.6	Баранки про- стые	Пшеничная I сор- та	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1
2.8.7	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	17,0	10,4	1,3	1,7	62,4
2.8.8	■	То же, на вита- минизированной муке	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1
2.8.9	Баранки ваниль- ные	Пшеничная выс- шего сорта	14,0	9,0	2,3	12,8	56,7
2.8.10	Баранки сдоб- ные	То же	18,6	8,3	8,0	6,4	53,3
2.8.11	Баранки яичные	Пшеничная выс- шего сорта	15,0	9,0	6,7	11,8	52,0
2.8.12	Сушки простые	Пшеничная I сор- та	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0
2.8.13	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	12,0	10,7	1,3	1,5	66,8
2.8.14	»	То же, на вита- минизированной муке	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0
2.8.15	Сушки чайные	Пшеничная I сор- та	11,0	9,2	7,4	10,3	55,8
2.8.16	Сушки простые	Пшеничная выс- шего сорта	11,0	10,7	1,6	1,0	69,1
2.8.17	Сушки с маком	То же	12,0	10,7	1,8	1,0	67,5
2.8.18	Сушки горчич- ные	■	11,0	9,2	8,0	7,1	59,2
2.8.19	То же	То же, с молоч- ной сывороткой	11,0	9,2	8,0	7,5	58,7

Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты ^а	Зола	Минеральные вещества						Продолжение табл. 2				Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины				
									B ₁	B ₂	PP		
												миллиграммы	
граммы	граммы	граммы	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
0,2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,40	0,31	2,90	295	
0,2	0,2	1,3	285	146	23	33	101	2,2	0,20	0,08	1,55	307	
0,2	0,3	1,9	501	172	25	33	99	2,3	0,18	0,06	1,81	294	
0,2	0,3	1,9	498	161	30	38	105	2,3	0,18	0,07	1,80	292	
0,2	0,3	1,9	487	164	30	33	106	2,2	0,18	0,07	1,75	296	
0,2	0,3	1,7	444	141	30	38	98	2,2	0,17	0,06	1,63	306	
0,2	0,3	1,7	414	111	30	35	98	2,2	0,43	0,32	3,01	316	
0,2	0,3	2,2	573	173	28	44	114	2,6	0,22	0,07	2,09	317	
0,2	0,3	2,2	575	198	30	45	128	2,6	0,22	0,09	2,06	317	
0,2	0,3	2,2	575	174	28	44	114	2,6	0,55	0,43	3,93	317	
0,1	0,2	1,3	338	107	19	14	75	1,3	0,19	0,03	1,01	339	
0,1	0,3	1,6	472	102	19	14	72	1,3	0,12	0,03	0,99	349	
0,1	0,2	1,7	477	112	22	15	86	1,5	0,13	0,06	1,03	355	
0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,23	0,07	2,22	335	
0,2	0,2	2,3	590	197	38	46	128	2,7	0,23	0,09	2,17	335	
0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,59	0,45	4,19	315	
0,2	0,2	1,5	341	158	25	39	103	2,3	0,19	0,07	1,83	372	
0,1	0,2	2,1	611	130	24	18	91	1,6	0,15	0,04	1,23	341	
0,2	0,2	2,1	595	134	49	24	102	1,8	0,15	0,04	1,20	340	
0,1	0,2	1,3	346	113	20	15	79	1,4	0,13	0,03	1,09	349	
0,1	0,2	1,4	349	129	27	16	89	1,4	0,13	0,05	1,10	379	

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белка	Жиры	Минеральные вещества	Крахмал
			в граммах				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.8.20	Сушки новые	Пшеничная высшего сорта	9,0	9,6	6,6	9,1	60,1
2.8.21	Сушки ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,5	8,7	5,6	16,0	55,5
2.8.22	То же	То же, с молочной сывороткой	8,5	8,7	5,6	17,0	55,0
2.8.23	Соломка сладкая	Пшеничная I сорта	10,0	9,7	6,0	12,9	56,3
2.9	Сухарные изделия						
2.9.1	Сухари армейские	Ржаная обойная	11,0	11,3	2,0	2,1	56,0
2.9.2	Сухари армейские ржано-пшеничные	Ржаная и пшеничная обойная	11,0	12,0	2,1	2,1	56,0
2.9.3	Сухари армейские	Пшеничная обойная	11,0	13,2	2,3	2,1	56,1
2.9.4	Сухари армейские	Пшеничная II сорта	12,0	12,2	1,9	2,1	62,3
2.9.5	Сухари армейские	Пшеничная I сорта	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3
2.9.6	Сухари армейские	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3
2.9.7	Сухари дорожные	Пшеничная I сорта	11,0	10,9	1,5	5,0	64,4
2.9.8	Сухари московские	Пшеничная I сорта	11,0	9,7	5,0	11,5	56,5
2.9.9	То же	То же, с молочной сывороткой	11,0	9,7	5,0	11,8	56,1
2.9.10	Сухари горчичные	Пшеничная высшего сорта	11,0	9,0	9,5	12,3	52,9
2.9.11	Сухари лимонные	То же	9,0	9,4	8,5	12,8	54,7
2.9.12	Сухари украинские	»	9,0	9,0	7,9	16,3	52,3
2.9.13	Сухари сливочные	»	9,6	8,5	10,8	15,2	50,8

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты?	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергети- ческая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
граммы												
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,1	0,2	1,4	366	117	21	15	82	1,4	0,14	0,01	0,13	350
0,1	0,2	1,1	264	109	19	14	76	1,3	0,13	0,03	1,07	377
0,1	0,2	1,2	267	125	26	15	85	1,3	0,13	0,05	1,08	376
0,2	0,2	1,0	233	152	24	33	99	2,3	0,19	0,06	1,79	373
1,9	1,9	3,3	623	418	53	80	271	6,9	0,31	0,14	1,16	308
1,9	1,8	3,2	624	382	51	85	303	7,3	0,30	0,14	2,90	311
2,0	1,3	3,0	514	330	48	102	355	8,0	0,30	0,14	5,55	316
0,6	0,8	2,5	536	264	40	79	193	6,5	0,27	0,11	4,52	332
0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,23	0,08	2,30	337
0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,54	0,46	4,16	337
0,2	0,3	1,7	398	185	29	45	123	3,3	0,22	0,08	2,20	341
0,2	0,3	1,6	354	165	27	40	109	2,9	0,20	0,03	1,95	360
0,2	0,3	1,6	355	175	32	41	116	2,9	0,20	0,09	1,95	360
0,1	0,3	1,3	328	116	20	15	81	1,8	0,13	0,05	1,16	386
0,1	0,3	1,4	356	119	22	15	87	1,8	0,13	0,05	1,16	388
0,1	0,3	1,3	340	118	19	15	91	1,8	0,13	0,05	1,20	385
0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,12	0,05	1,07	398

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.9.14	То же	То же, с молочной сывороткой	9,6	8,5	10,8	15,9	50,0
2.9.15	»	То же, на витаминизированной муке	9,6	8,5	10,8	15,6	50,4
2.9.16	Сухари ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,0	8,6	11,4	17,1	49,7
2.9.17	То же	То же, с молочной сывороткой	8,0	8,6	11,4	17,3	49,5
2.10	Сырье						
2.10.1	Дрожжи прессованные		74,0	12,7	2,7	—	—
2.10.2	Соль поваренная пищевая	Помол 0 и I, сорт высший и I ³	0,2	0	0	0	0
2.10.3	Рассол поваренной пищевой соли		74,0	0	0	0	0
2.10.4	Рассол поваренной пищевой соли (сухой)		0	0	0	0	0
2.10.5	Зерно пшеничное дробленое	Пшеница мягкая	14,0	11,8	2,2	1,05	53,5
2.10.6	Отруби пшеничные		14,4	15,1	3,8	—	23,5
2.10.7	Клейковина сырая	Пшеничная I сорта	65,0	26,2	0,3	0	7,4
2.10.8	Крахмал кукурузный		13,0	1,0	0,6	0	85,2
2.10.9	Сахар-сырец		0,7	—	—	95,3	—
2.10.10	Вода питьевая		100	0	0	0	0

¹ Для витаминизации используется только пшеничная мука высшего и I сорта в пересчете на молочную кислоту.
² В пересчете на молочную кислоту.
³ В воде растворяется 99,54% сухих веществ.

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органиче- ские кис- лоты?	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал/100 г
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
граммы												
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,1	0,3	1,3	316	120	26	15	86	1,9	0,12	0,06	1,07	398
0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,39	0,34	2,53	398
0,12	0,3	1,3	314	113	22	15	82	1,7	0,12	0,06	1,11	407
0,11	0,3	1,3	316	123	26	15	88	1,7	0,12	0,07	1,11	407
2,1	—	2,1	21	590	27	51	400	3,2	0,60	0,68	11,4	—
0	0	99,8	38710	9	368	22	—	2,9	0	0	0	0
0	0	26	10126	3	67	9	—	0,2	0	0	0	0
0	0	100	38946	13	260	35	—	0,8	0	0	0	0
2,45	—	1,7	8	336	53	108	370	5,4	0,43	0,15	5,32	291
10,0	—	4,9	8	1260	150	448	950	14,0	0,75	0,26	10,5	191
0,7	—	0,4	—	29	34	26	91	6,6	0,17	0,19	1,25	135
сл.	0	0,2	—	—	17	8	20	сл.	0	0	0	329
—	—	0	3	74	60	20	—	1,6	6	6	30	362
0	0	сл.	0,9	0,3	4,5	1,0	—	сл.	0	0	0	0

соответствии с основной рецептурой.

ТАБЛИЦА 3. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические вещества в рас- чете на массу	Золь
					моно- и диса- хариды	крахмал и другие поли- сахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1	Сырье								
3.1.1	Сахар-песок	0,14	0	0	99,8	0	0	сл.	0,03
3.1.2	Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	0	сл.
3.1.3	Патока кукуруз- ная	21,0	сл.	0,3	43,3	35,0	0	0	0,4
3.1.4	Крахмал карто- фельный	20,0	0,1	сл.	сл.	79,6	сл.	0	0,3
3.1.5	Крахмал куку- рузный	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	сл.	0	0,2
3.1.6	Пектин	10,0	—	—	11,2	78,4 ¹	—	—	0,4
3.1.7	Агар пищевой	18,0	4,0	0	—	76,0 ¹	—	—	2,0
3.1.8	Агар из фуцел- лярии	18,0	4,8	0	0	61,2 ¹	0	6	1,5
3.1.9	Желатин пище- вой	10,0	87,2	0,4	—	0,7	—	—	1,7
3.1.10	Сорбит пищевой (94,5% основно- го вещества)	5,0	—	—	94,5	—	—	—	0,5
3.1.11	Ксилит пище- вой (97,8% ос- новного веществ- ва)	2,0	—	—	97,9	—	—	—	0,1
3.1.12	Маннит пищевой (98,8% основно- го вещества, в том числе 10% сорбита)	1,0	0	0	98,9	0	—	—	0,1
3.1.13	Мед натураль- ный	17,4	0,8	0	74,8	5,5	0	1,2	0,3
3.1.14	Какао тертое	2,2	13,5	54,0	2,0	13,6	3	2,2	2,8
3.1.15	Ядро миндаля сладкого	4,0	18,6	57,7	—	13,6	2,6	—	3,7
3.1.16	Ядро ореха ке- шью	5,3	25,2	53,6	7,5	5,1	—	—	3,2
3.1.17	Ядро ореха фун- дука	4,8	16,1	66,9	—	9,9	—	—	2,3
3.2	Карамель								
3.2.1	Карамель леден- цовая	3,6	сл.	0,1	83,3	12,4	—	0,5	0,1
3.2.2	Карамель с фруктово-ягод- ными начинка- ми	6,8	0,1	0,1	80,9	11,2	0,1	0,7	0,1

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	р-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	379
сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	0	0	379
—	—	36	17	18	0,1	0	0	0	0	0	0	311
6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0	327
30	—	17	1	20	сл.	0	0	0	0	0	0	359
сл.	сл.	сл.	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	42
—	—	1	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	16
336	1696	2448	816	—	208	—	—	—	—	—	—	16
11,0	1,2	700	80	300	2	—	—	—	—	—	—	355
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	354
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	367
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
10	36	14	3	18	0,8	—	—	0,01	0,03	0,20	2,0	314
4	1340	10	50	430	6,5	—	—	0,09	0,29	1,86	—	610
10	748	273	234	473	4,2	—	0,02	0,25	0,65	4,00	1,5	649
—	—	47	270	206	—	сл.	—	—	—	—	—	633
3	717	170	172	299	3,0	—	0,01	0,30	0,10	2,00	1,4	707
1	2	14	6	6	0,2	0	0	0	0	0	0	370
сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	357

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.3	Карамель с ликерными начинками	6,7	сл.	0,1	79,2	13,4	сл.	0,5	0,1
3.2.4	Карамель с помадными начинками	4,4	сл.	0,1	83,5	11,2	сл.	0,7	0,1
3.2.5	Карамель с молочными начинками	6,7	0,8	1,0	77,8	13,4	сл.	сл.	0,3
3.2.6	Карамель с прохладительными начинками	1,3	—	10,0	79,7	8,3	—	0,6	0,1
3.2.7	Карамель с ореховыми начинками	2,6	3,1	7,3	76,8	9,8	—	сл.	0,4
3.2.8	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	1,6	1,8	9,2	76,4	9,7	0,7	0,1	0,5
3.3.	Драже								
3.3.1	Драже ореховое	2,8	11,9	38,3	30,7	10,3	3,2	0,4	2,3
3.3.2	Драже сахарное	1,6	—	сл.	96,3	1,7	—	0,4	сл.
3.3.3	Драже фруктово-ягодное в шоколаде	7,0	3,7	10,2	67,6	5,5	3,2	0,9	1,9
3.4	Шоколад и какао порошок								
3.4.1	Шоколад без добавлений	0,8	5,4	35,3	47,2	5,4	3,9	0,9	1,1
3.4.2	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	49,5	2,9	2,0	0,5	1,6
3.4.3	Шоколад молочно-сливочный	1,2	7,6	37,2	49,0	1,8	1,3	0,3	1,6
3.4.4	Шоколад молочно-ореховый	0,9	7,3	34,5	49,8	3,3	2,1	0,5	1,6
3.4.5	Шоколад пористый молочный	0,9	6,9	35,5	49,4	2,9	2,1	0,7	1,6
3.4.6	Шоколад с целым и дробленым орехом	1,1	6,6	40,9	43,1	4,9	1,9	0,4	1,1
3.4.7	Шоколад в порошке	0,9	5,2	24,3	58,8	5,2	3,7	0,8	1,1
3.4.8	Какао порошок	4,0	24,2	17,5	3,5	24,4	5,5	4,0	6,3
3.4.9	Какао напитки	1,4	6,0	4,8	75,3	5,9	4,3	1,0	1,3
40									

Продолжение табл. 3												
Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Р-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
сл.	2	15	6	7	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	358
сл.	2	12	5	6	0,2	0	—	сл.	сл.	сл.	0	366
10	33	46	10	29	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	363
сл.	2	10	4	4	0,2	—	—	—	—	—	—	420
—	—	17	37	30	—	—	—	—	—	—	—	410
5	155	25	19	58	0,8	—	0	сл.	сл.	сл.	0	420
24	743	140	124	327	3,4	—	0	сл.	—	—	0	552
1	3	3	1	1	0,3	—	—	—	—	—	—	374
573	682	29	27	153	2,7	—	0	сл.	сл.	сл.	0	389
2	535	5	20	178	2,7	—	—	0,03	0,11	0,74	0	544
80	457	199	67	241	5,0	0,02	0,04	0,05	0,26	0,50	—	550
77	445	215	35	226	1,3	сл.	сл.	0,06	0,29	0,38	0	560
64	524	150	46	222	1,8	сл.	сл.	0,05	0,22	0,49	0	544
77	546	177	38	235	1,8	0	0	0,05	0,26	0,50	0	549
6	440	67	63	200	2,3	—	—	0,08	0,21	0,84	—	580
2	518	5	19	165	2,7	—	—	0,03	0,11	0,72	—	487
10	1689	55	191	655	14,8	0,02	0,02	0,10	0,30	1,80	—	380
3	595	6	22	202	3,1	—	—	0,02	0,07	0,11	—	381

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты, в расче- те на 100 г	Зола
					моно- и диса- хариды	крахмал и другие поли- сахариды			
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.5	Конфеты, глазированные шоколадом								
3.5.1	Конфеты с помадными корпусами	7,9	2,9	10,7	72,8	3,8	0,9	0,2	0,8
3.5.2	Конфеты с фруктовыми корпусами	12,9	1,6	8,6	72,8	1,5	1,5	0,8	0,5
3.5.3	Конфеты с кремовыми корпусами	2,8	7,5	31,8	47,8	5,8	2,2	0,4	1,7
3.5.4	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	0,6	4,0	39,5	47,3	4,0	2,9	0,6	1,1
3.5.5	Конфеты со сбивными корпусами	10,2	3,3	12,5	66,4	5,5	1,1	0,2	0,8
3.5.6	Конфеты с кремово-сбивными корпусами	13,7	2,8	24,6	50,2	6,5	1,1	0,4	0,7
3.5.7	Конфеты с пралиновыми корпусами	0,7	4,8	34,7	54,0	3,6	1,1	0,2	0,9
3.5.8	Конфеты с шоколадно-ореховыми корпусами	1,4	6,4	34,6	49,9	4,7	1,5	0,4	1,1
3.5.9	Конфеты с начинками между слоями вафель	0,9	5,8	32,0	48,6	9,3	1,9	0,4	1,1
3.5.10	Конфеты с грильяжными корпусами	0,9	5,3	26,9	60,6	3,8	1,2	0,3	1,0
3.5.11	Конфеты с комбинированными корпусами	9,3	3,9	14,6	67,0	2,7	1,3	0,3	0,9
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	0,8	5,2	35,0	50,4	4,6	2,4	0,5	1,1
3.6	Конфеты неглазированные								
3.6.1	Батончики на кондитерском жире	1,3	3,3	30,5	60,1	2,4	1,4	0,3	0,7
3.6.2	Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	80,6	3,0	—	сл.	0,6

Продолжение табл. 3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

28	251	73	15	97	1,0	сл.	0	0,01	0,08	0,22	0	401
6	174	9	5	55	1,0	0	0	0,01	0,02	0,22	0	369
38	566	139	73	245	2,4	сл.	сл.	0,02	0,15	0,32	0	523
19	539	6	18	144	2,4	сл.	сл.	0,03	0,15	0,30	0	569
27	264	67	16	99	1,1	сл.	сл.	0,02	0,11	0,24	0	401
17	231	36	13	78	1,0	сл.	сл.	0,02	0,10	0,24	0	451
8	217	3	7	57	1,0	—	—	0,01	0,03	0,22	0	552
11	293	5	10	79	1,4	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	547
14	402	44	44	146	1,9	—	—	0,03	0,07	0,50	0	535
8	218	3	7	58	1,1	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	510
36	339	90	18	129	1,2	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	414
17	491	38	41	163	2,2	сл.	сл.	0,03	0,07	0,50	0	548
18	290	31	12	90	1,2	—	—	0,03	0,04	0,50	—	527
29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0	369

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в рас- чете на молочную	Зола
					моно-и диса- хариды	сахароза и другие поли- сахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.6.3	Конфеты фрук- тово-помадные	9,0	сл.	сл.	85,8	3,5	сл.	0,3	0,1
3.6.4	Конфеты молоч- ные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
3.7	Ирис								
3.7.1	Ирис полутвер- дый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	—	—	0,9
3.7.2	Ирис тиражен- ный	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,1	0,8
3.8	Мармелад								
3.8.1	Мармелад же- лейный формо- вой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
3.8.2	Мармелад фрук- тово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
3.9	Пастила и зефир								
3.9.1	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
3.9.2	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
3.9.3	Лукум сбивной	18,0	0,8	0,7	71,9	7,5	—	0,9	0,2
3.10	Халва								
3.10.1	Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	38,5	12,1	—	—	2,9
3.10.2	Халва тахинная шоколадная	3,0	12,8	28,1	39,6	12,9	0,6	0,1	2,9
3.10.3	Халва подсол- нечная ваниль- ная	2,9	11,6	29,7	41,5	12,5	—	—	1,8
3.11	Мучные конди- терские изделия								
3.11.1	Печенье сахар- ное из муки выс- шего сорта	5,5	7,5	11,8	23,6	50,8	сл.	0,5	0,3
3.11.2	Печенье сахар- ное из муки I сорта	5,5	7,4	10,0	25,6	50,6	0,1	0,4	0,4
3.11.3	Печенье затяж- ное из муки высшего сорта	6,5	8,3	8,8	18,8	56,8	сл.	0,4	0,4

Продолжение табл. 3												
Минеральные вещества						Витамины						Энергетиче- ская ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	г-а- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	сл.	сл.	0,01	0	316
25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
43	140	148	20	151	0,4	0,01	0,03	0,02	0,15	0,09	—	395
39	211	122	20	119	0,9	0,01	сл.	0,02	0,15	0,10	0	400
—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,10	0	293
—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
—	—	9	—	8	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	304
5	12	12	7	16	0,4	0,02	—	0,01	0,03	0,01	0	316

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в рас-чете на молочное	Зола
					моно-и диса-хариды	крахмал и другие поли-сахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.11.4	Печенье затяж-ное из муки I сорта	6,5	7,8	8,1	19,8	56,8	0,1	0,5	0,4
3.11.5	Печенье с пони-женным содер-жанием сахара	5,9	8,3	23,6	16,6	44,8	0,1	0,2	0,5
3.11.6	Печенье сдобное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	сл.	0,6
3.11.7	Печенье сдобное миндальное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	сл.	0,6
3.11.8	Галеты из муки высшего сорта	9,5	9,7	10,2	2,2	66,2	0,1	1,7	0,4
3.11.9	Галеты из муки I сорта	12,0	10,6	1,3	3,6	70,2	0,2	1,5	0,6
3.11.10	Крекеры из му-ки высшего сор-та	8,5	9,2	14,1	2,8	63,3	0,1	1,6	0,4
3.11.11	Вафли с фрук-товыми начинка-ми	12,0	3,2	2,8	63,8	16,3	0,8	0,9	0,2
3.11.12	Вафли с жиро-содержащими начинками	1,0	3,4	30,2	44,5	20,2	сл.	0,5	0,2
3.11.13	Пряники завар-ные	14,5	4,8	2,8	43,0	34,7	сл.	сл.	0,2
3.11.14	Пряники сырцо-вые	14,5	6,2	2,0	31,9	42,2	сл.	—	0,2
3.11.15	Пирожное сло-еное, прослоен-ное кремом	9,0	5,4	38,6	16,1	30,3	сл.	0,3	0,3
3.11.16	Пирожное слое-ное, прослоенное яблочной начин-кой	13,0	5,7	25,6	20,4	32,3	0,8	0,9	0,3
3.11.17	Пирожное бис-квитное, про-слоенное фрук-товой начинкой	21,0	4,7	9,3	55,6	8,6	0,2	0,2	0,4
3.11.18	Пирожное пе-сочное, просло-енное фруктовой начинкой	12,0	5,1	18,5	35,3	27,3	0,8	0,7	0,3
3.11.19	Пирожное бел-ково-сбивное	10,0	2,8	24,3	62,6	—	—	—	0,3
3.11.20	Пирожное мин-дальное	8,0	8,5	16,2	56,3	9,2	0,7	—	1,1

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы													ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
25	128	20	32	86	1,6	—	—	0,15	0,06	1,61	0	414	
60	129	24	33	96	1,7	сл.	—	0,16	0,06	1,42	0	493	
38	132	43	22	122	1,8	сл.	сл.	0,08	0,03	0,75	0	458	
14	189	43	24	103	1,3	0,06	0,05	0,11	0,10	0,95	0	486	
12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,10	0	415	
10	171	23	44	112	2,1	0	0	0,15	0,07	1,75	—	360	
38	105	17	—	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,05	0	439	
5	33	10	2	33	0,6	0	—	0,04	0,01	0,40	0	350	
7	43	8	2	33	0,5	0	—	0,04	0,02	0,36	0	539	
11	60	9	—	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	350	
7	71	11	сл.	50	0,7	—	—	0,09	0,04	0,69	—	348	
15	79	37	4	58	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,51	0	555	
9	65	20	2	53	0,8	0,10	0,07	0,05	0,03	0,68	0	466	
23	64	30	16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,08	0,50	0	351	
10	58	17	3	50	0,8	0,10	0,07	0,10	0,03	0,50	0	435	
13	43	42	4	30	0,2	0,14	0,10	сл.	0,03	0,04	0	468	
7	227	78	63	137	1,4	0,07	0,02	0,08	0,18	1,21	0	431	

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты, в рас- чете на углеводную	Зола
					Моно- и диса- хариды	Крахмал и другие поли- сахариды			
					грамм				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 11 21 Пирожное заварное трубочки с кремом 28,0 5,0 10,2 42,6 12,6 сл. 0,1 0,6

3 11 22 Пирожное крошковое 18,0 6,1 23,8 38,4 13,0 0,2 сл. 0,5

3 11 23 Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой 25,0 4,7 20,0 39,6 10,2 сл. сл. 0,5

3 11 24 Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом 23,0 5,6 11,8 46,6 12,2 0,2 сл. 0,6

3 11 25 Торт бисквитный, прослоенный шоколадным кремом 29,0 4,4 12,4 46,8 6,8 0,2 сл. 0,4

3 11 26 Торт слоеный, прослоенный кремом 13,0 5,0 37,4 16,6 27,4 сл. 0,3 0,3

3 11 27 Торт миндальный 9,3 6,6 35,8 43,0 3,8 0,6 сл. 0,9

Кондитерские изделия для диетического питания — см.

№ 11.5.1—11.5.10

¹ Неусвояемые углеводы.

Продолжение табл. 3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

38 103 63 20 87 1,1 0,07 0,02 0,10 0,05 0,50 0 429

31 130 55 20 101 1,3 0,11 0,03 0,10 0,08 0,35 0 438

27 86 45 16 76 1,0 0,07 0,02 0,10 0,10 0,50 0 394

26 133 45 28 92 1,5 0,07 0,02 0,10 0,09 0,51 0 356

24 103 27 16 70 1,1 0,10 0,04 0,12 0,01 0,50 0 335

15 73 39 4 54 0,6 0,15 0,14 0,04 0,03 0,44 0 533

17 190 80 37 106 1,2 0,15 0,14 0,05 0,10 0,89 0 528

ТАБЛИЦА 4. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1	Цельномолочные продукты							
4.1.1	Молоко пастеризованное 3,5%-ной жирности	88,2	2,79	3,5	4,69	—	0,14	0,7
4.1.2	Молоко пастеризованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,80	3,2	4,70	—	0,14	0,7
4.1.3	Молоко пастеризованное 2,5%-ной жирности	89,1	2,82	2,5	4,73	—	0,14	0,7
4.1.4	Молоко пастеризованное 1,5%-ной жирности	90	2,85	1,5	4,78	—	0,14	0,7
4.1.5	Молоко обезжиренное	91,4	3,0	0,05	4,7	—	0,14	0,7
4.1.6	Молоко белковое 1%-ной жирности	87,4	4,3	1,0	6,4	—	0,14	0,8
4.1.7	Молоко топленое 6%-ной жирности	85,5	3,0	6,0	4,7	—	0,12	0,7
4.1.8	Молоко стерилизованное	88,1	2,9	3,5	4,7	—	0,14	0,7
4.1.9	Молоко стерилизованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,8	3,2	4,7	—	0,14	0,7
4.1.10	Молоко ацидофильное дрожжевое	81,7	2,8	3,2	3,8	7,0	0,80	0,7
4.1.11	Молоко с какао	75,6	3,2	3,2	5,0	12,0	0,20	0,8
4.1.12	Молоко с кофе	81,3	2,9	3,2	4,7	7,0	0,19	0,7
4.1.13	Сливки из коровьего мо- лока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	—	0,17	0,6
4.1.14	Сливки 20%-ной жирности	72,8	2,8	20,0	3,7	—	0,17	0,5
4.1.15	Сливки из коровьего мо- лока 35% ной жирности	59,0	2,5	35,0	3,0	—	0,14	0,4
4.1.16	Сливки взбитые с ванилью	47,0	2,8	24,0	3,6	18,0	0,18	0,4
4.1.17	Сливки взбитые шоколад- ные	47,8	2,8	27,0	3,6	18,0	0,18	0,6
4.1.18	Сливки взбитые плодово- ягодные	46,0	2,8	27,0	3,6	20,0	0,18	0,4
4.1.19	Сметана диетическая 10%-ной жирности	82,7	3,0	10,0	2,9	—	0,80	0,6
4.1.20	Сметана 20%-ной жирно- сти	72,7	2,8	20,0	3,2	—	0,80	0,5
4.1.21	Сметана 25%-ной жирно- сти	68,5	2,6	25,0	2,7	—	0,70	0,5
4.1.22	Сметана 30%-ной жирно- сти	63,3	2,4	30,0	3,1	—	0,70	0,5
4.1.23	Сметана 36%-ной жирно- сти	58,1	2,4	36,0	2,6	—	0,70	0,4
4.1.24	Сметана 40%-ной жирно- сти любительская	54,2	2,4	40,0	2,6	—	0,60	0,4
4.1.25	Творог жирный	63,2	14,0	18,0	2,8	—	1,00	1,0
4.1.26	Творог полужирный	70,3	16,7	9,0	2,0	—	1,00	1,0
4.1.27	Творог нежирный	77,2	18,0	0,6	1,8	—	1,22	1,2

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
50	146	120	14	90	0,060	0,03	0,02	0,04	0,15	0,10	1,3	61
50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	58
50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	52
50	146	120	14	90	0,060	0,01	сл.	0,04	0,15	0,10	1,3	44
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,15	0,10	0,4	31
52	157	136	16	96	0,1	сл.	сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,10	0,3	84
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	61
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	58
50	146	121	14	90	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,13	0,9	83
50	180	122	16	103	0,2	0,02	0,01	0,03	0,14	0,18	0,9	107
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,50	0,9	85
40	124	90	10	83	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	118
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	346
32	116	79	7	72	0,3	0,16	0,07	0,02	0,12	0,14	0,3	337
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	344
50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	115
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
35	100	84	8	60	0,3	0,17	0,08	0,02	0,11	0,09	0,3	248
32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,15	0,02	0,10	0,07	0,8	294
31	90	86	7	58	0,3	0,27	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	346
28	86	70	7	55	0,3	0,30	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	381
41	112	150	23	216	0,5	0,10	0,06	0,05	0,30	0,30	0,5	232
41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	159
44	117	120	24	189	0,3	0,01	сл.	0,04	0,25	0,45	0,5	88

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты и рас- чете на мол. чную	Зола
					лактоза	сахароза		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.28	Творог мягкий диетиче- ский	70,0	16,0	11,0	1,0	—	1,00	1,0
4.1.29	Творог зерненный со слив- ками	77,5	13,0	6,0	1,0	—	1,00	1,5
4.1.30	Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.31	Сырки творожные детские	48,0	9,1	23,0	1,5	17,0	0,50	0,9
4.1.32	Сырки славянские	36,0	9,1	26,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.33	Сырки глазированные ¹	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	0,9
4.1.34	Паста ацидофильная слад- кая 8%-ной жирности	58,0	6,6	8,0	1,5	24,0	1,00	0,9
4.1.35	Паста ацидофильная слад- кая 4%-ной жирности	68,1	5,5	4,0	0,5	20,0	1,00	0,9
4.1.36	Паста ацидофильная слад- кая нежирная	70,9	5,5	0,2	0,5	12,0	1,00	0,9
4.1.37	Паста молочно-белковая «Здоровье»	79,8	11,4	5,0	2,0	—	1,00	0,8
4.1.38	Паста молочно-белковая «Здоровье» 5%-ной жирно- сти сладкая	66,7	10,0	5,0	1,5	15,0	1,00	0,8
4.1.39	Паста молочно белковая «Здоровье» нежирная	81,9	11,0	0,2	2,0	—	1,00	0,9
4.1.40	Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	—	0,90	0,7
4.1.41	Кефир таллинский	87,3	4,3	1,0	5,3	—	0,90	1,2
4.1.42	Кефир нежирный	91,4	3,0	0,05	3,8	—	0,90	0,7
4.1.43	Ацидофилин	88,5	2,8	3,2	3,8	—	1,00	0,7
4.1.44	Простокваша обыкновен- ная	88,1	2,8	3,2	4,1	—	0,80	0,7
4.1.45	Простокваша нежирная	91,6	3,0	0,05	3,8	—	0,80	0,7
4.1.46	Простокваша Мещников- ская	85,7	2,8	6,0	4,0	—	0,80	0,7
4.1.47	Йогурт 1,5%-ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	—	1,30	0,7
4.1.48	Йогурт 1,5%-ной жирности сладкий	83,0	5,0	1,5	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.49	Йогурт 3,2%-ной жирности	86,3	5,0	3,2	3,5	—	1,30	0,7
4.1.50	Йогурт 3,2%-ной жирности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.51	Йогурт 6%-ной жирности	83,5	5,0	6,0	3,5	—	1,30	0,7
4.1.52	Йогурт 6%-ной жирности сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.53	Ряженка 6%-ной жирности	85,3	3,0	6,0	4,1	—	0,90	0,7
4.1.54	Пахта «Идеал» пастеризо- ванная	90,2	3,3	1,0	4,7	—	0,13	0,7
4.1.55	Пахта «Идеал» сквашен- ная	90,2	3,3	1,0	3,8	—	1,0	0,7
4.1.56	Напиток сливочный с ка- као	73,4	3,6	10,0	5,0	7,0	0,18	0,8

Минеральные вещества						Продолжение табл. 4							Энергетическая ценность
						Витамины							
Na	K	Ca	Mg*	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы													
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
41	112	160	23	224	0,3	0,06	0,03	0,01	0,27	0,40	0,5	170	
41	112	166	23	234	0,3	0,04	0,02	0,01	0,30	0,50	0,5	117	
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	341	
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	315	
41	112	139	23	190	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	376	
43	181	137	35	213	1,3	0,10	0,06	0,03	0,31	0,35	0,5	407	
62	141	126	22	100	0,1	0,04	0,02	0,05	0,27	0,15	0,5	198	
62	146	137	22	103	0,1	0,02	0,01	0,05	0,20	0,15	0,5	139	
62	151	147	22	110	0,1	сл.	сл.	0,05	0,20	0,15	0,5	74	
41	112	136	23	161	0,1	0,01	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	101	
40	110	120	20	150	0,1	0,01	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	151	
41	112	146	23	170	0,1	сл.	сл.	0,01	0,20	0,40	0,5	56	
50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	56	
70	200	170	21	133	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49	
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,01	0,17	0,14	0,7	30	
53	145	120	15	98	0,1	0,02	0,01	0,04	0,16	0,13	0,8	57	
51	144	118	16	96	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8	58	
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,13	0,14	0,8	29	
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,04	0,13	0,14	0,8	83	
50	152	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	51	
50	150	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	70	
52	147	122	15	96	0,1	0,02	0,01	0,04	0,20	0,15	0,6	66	
50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	85	
50	147	124	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	91	
50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	110	
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3	84	
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	40	
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	39	
42	166	104	14	82	0,2	0,06	0,03	0,03	0,11	0,15	0,5	150	

Индекс	Продукт	Углеводы						
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		граммы						
4.1.57	Напиток сливочный сладкий	71,8	3,0	10,0	4,3	10,0	0,18	0,7
4.1.58	Напиток сливочный с кофе	74,8	3,0	10,0	4,3	7,0	0,18	0,7
4.1.59	Напиток кисломолочный «Южный»	88,5	2,8	3,2	3,9	—	0,90	0,7
4.1.60	Напиток кисломолочный «Снежок» сладкий	81,3	2,8	3,4	4,0	7,0	0,80	0,7
4.1.61	Напиток кисломолочный «Снежок» плодово-ягодный	75,7	2,8	3,0	4,0	13,0	0,80	0,7
4.1.62	Кумыс из коровьего молока	88,9	3,0	0,05	3,8	2,5	1,05	0,7
4.1.63	Кумыс из кобыльего молока	89,2	2,05	1,9	5,0	—	1,40	0,5
4.1.64	Сыворотка творожная	94,7	0,8	0,2	3,5	—	0,73	0,6
4.1.65	Сыворотка подсырная	94,0	1,0	0,1	4,0	—	0,23	0,7
4.1.66	Напиток Юбилейный	91,0	2,9	1,0	3,8	—	0,7	0,6
4.1.67	Простокваша цитрусовая	83,2	2,9	1,0	3,7	7,9	0,7	0,6
4.1.68	Простокваша Цитрон	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6
4.1.69	Простокваша Цитрон с витамином А	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6
4.2	Консервы молочные							
4.2.1	Молоко сухое цельное, герметическая упаковка	4,0	26,0	25,0	37,5	—	1,5	6,0
4.2.2	Молоко сухое обезжиренное, герметическая упаковка	4,0	37,9	1,0	49,3	—	1,0	6,8
4.2.3	Молоко сухое смоленское	4,0	32,0	15,0	42,8	—	0,20	6,0
4.2.4	Молоко сгущенное стерилизованное	73,2	7,0	8,3	9,5	—	0,30	1,6
4.2.5	Молоко сгущенное стерилизованное отборное	69,0	8,3	9,5	11,3	—	0,30	1,6
4.2.6	Молоко сгущенное с сахаром	26,0	7,2	8,5	12,5	43,5	0,50	1,8
4.2.7	Молоко сгущенное с сахаром нежирное	27,7	11,0	0,5	14,5	44,0	0,50	1,8
4.2.8	Сливки сухие	4,0	23,0	42,7	26,3	—	0,80	4,0
4.2.9	Сливки сухие с сахаром	4,0	17,0	44,7	20,6	10,0	—	3,7
4.2.10	Сливки сухие с кофе	4,0	11,5	18,5	14,0	49,0	—	3,0
4.2.11	Сливки сухие с какао	4,0	11,1	19,0	13,7	49,0	—	3,2
4.2.12	Сливки сухие высокожирные	2,0	10,0	75,0	10,0	—	—	3,0
4.2.13	Сливки сгущенные с сахаром	23,9	8,0	19,0	10,0	37,0	0,30	1,8
4.2.14	Какао со сгущенным молоком с сахаром	27,2	8,2	7,5	11,4	43,5	—	2,2

Продолжение табл. 4												
Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
42	132	104	13	70	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,10	0,5	157
42	132	103	13	80	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,25	0,5	146
50	132	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	58
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	86
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	105
50	146	120	14	95	0,1	сл.	сл.	0,02	0,12	0,10	0,9	40
34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,09	9,0	48
42	130	60	8	78	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	20
40	125	60	6	71	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	21
52	150	125	—	73	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	37
28	131	136	—	—	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	67
48	149	121	—	75	0,1	0,01	0,045	—	—	—	1,6	64
48	149	121	—	75	0,1	0,15	0,045	—	—	—	1,6	64
400	1200	1000	119	790	0,5	0,13	0,10	0,27	1,30	0,70	4,0	476
442	1224	1155	160	920	0,5	0,01	сл.	0,30	1,80	1,20	4,0	350
424	1010	922	139	790	0,5	0,17	0,08	0,24	1,30	0,70	4,0	426
124	318	282	30	224	0,2	0,04	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2	140
137	366	287	37	218	0,2	0,04	0,03	0,06	0,25	0,20	1,4	162
130	365	307	34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,20	1,0	320
130	380	317	34	229	0,2	сл.	сл.	0,06	0,15	0,20	1,0	272
201	726	700	80	543	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	3,0	579
190	508	491	54	380	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	2,0	587
180	308	391	54	300	0,7	0,20	0,10	0,15	0,70	1,10	2,0	472
198	342	392	56	312	0,7	0,20	0,10	0,15	0,71	0,55	2,0	454
100	589	500	80	404	0,8	0,45	0,20	0,10	0,50	0,30	1,0	753
125	334	250	36	170	0,1	0,08	0,06	0,05	0,30	0,18	0,5	382
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,10	0,33	0,44	1,3	309

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.2.15	Какао со сгущенными сливками с сахаром	25,8	8,2	15,5	10,3	38,0	—	2,2
4.2.16	Кофе натуральный со сгущенным молоком с сахаром	28,0	8,4	8,6	9,0	44,0	—	2,0
4.2.17	Кофе натуральный со сгущенными сливками с сахаром	26,0	7,0	19,0	9,0	37,0	—	2,0
4.2.18	Сыворотка сухая	4,0	12,0	1,1	73,3	—	3,60	6,0
4.2.19	Каймак — масло консервное	36,0	5,7	50,0	7,0	—	—	1,3
4.2.20	Простокваша (сублимационной сушки)	4,0	20,0	40,0	30,1	—	0,90	5,0
4.2.21	Йогурт (сублимационной сушки)	4,0	16,0	36,0	38,1	—	0,90	5,0
4.2.22	Йогурт сладкий (сублимационной сушки)	4,0	16,0	27,5	25,3	22,0	0,70	4,5
4.2.23	Йогурт плодово-ягодный (сублимационной сушки)	4,0	16,0	26,0	22,5	26,0	1,10	4,4
4.2.24	Ацидофильная паста (сублимационной сушки)	4,0	15,2	12,5	1,0	64,0	1,30	2,0
4.2.25	Крем с кофе стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0
4.2.26	Крем с какао стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0
4.2.27	Творог с тмином стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8
4.2.28	Творог с укропом стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8
4.2.29	Творог с лимоном стерилизованный	52	8,0	25,0	0,3	13,8	0,2	0,7
4.2.30	Молоко с облепиховым маслом (сублимационной сушки)	4,0	22,0	25,0	28,0	15,0	—	6,0
4.2.31	Молоко с чаем сублимационной сушки	4,0	18,0	18,0	30,8	25,0	—	4,2
4.2.32	Молоко обезжиренное с чаем (сублимационной сушки)	4,0	25,0	0,5	35,5	30,0	—	5,0
4.2.33	Молоко с кофе (сублимационной сушки)	4,0	20,0	18,0	33,3	20,0	—	4,7
4.2.34	Молоко с какао (сублимационной сушки)	4,0	19,0	20,0	35,1	16,4	—	5,5
4.2.35	Бифидин молочно-яблочный (сублимационной сушки)	4,0	17,0	17,5	27,0	21,0	—	4,3

Минеральные вещества						Продолжение табл. 4							Энергетическая ценность
						Витамины						ккал	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы													
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
—	—	—	—	—	—	0,06	0,04	0,10	0,35	0,40	1,3	356	
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,07	0,40	0,93	—	312	
—	—	—	—	—	—	0,07	0,04	0,07	0,43	0,82	—	374	
1100	1400	1100	150	1200	1,5	сл.	—	0,21	1,30	0,82	5,0	347	
101	280	240	27	200	0,3	0,36	0,18	0,04	0,20	сл.	сл.	1,9	
387	1057	1104	54	544	1,0	0,30	0,10	0,15	0,55	0,90	6,0	557	
387	1057	1104	54	544	0,9	0,25	0,10	0,15	0,59	0,90	6,0	536	
356	750	901	45	544	0,9	0,22	0,07	0,20	0,59	0,90	5,0	493	
337	765	895	44	544	1,1	0,15	0,07	0,20	0,50	0,97	7,0	436	
81	270	315	23	322	1,2	0,10	0,03	0,15	0,45	0,85	6,5	424	
40	239	68	14	235	0,9	0,15	0,07	0,03	0,20	0,70	сл.	486	
34	213	87	11	275	0,6	0,15	0,07	0,03	0,20	0,20	сл.	483	
257	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274	
250	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274	
36	97	135	43	109	0,6	0,09	0,04	0,04	0,25	0,25	1,0	311	
370	883	950	90	1170	0,9	0,12	—	0,18	0,79	0,60	25,0	476	
247	898	994	60	930	7,3	0,12	0,08	0,15	0,80	1,15	22,0	416	
300	1152	865	69	970	7,3	сл.	0,01	0,23	0,90	1,30	сл.	356	
390	1200	806	75	830	0,7	0,12	0,08	0,18	0,80	1,70	22,0	414	
352	941	876	94	827	1,3	0,10	0,03	0,15	0,60	0,68	22,5	452	
368	891	924	48	679	1,2	0,12	0,08	0,24	1,40	0,90	40,0	443	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на сухую массу	Зольность
1	2	3	4	5	6	7	8

4.3 Масло

4.3.1	Масло сливочное несоленое	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.2	Масло сливочное вологодское	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.3	Масло любительское несоленое	20,0	0,7	78,0	1,0	0,03	0,3
4.3.4	Масло любительское соленое	20,0	0,7	76,5	1,0	0,03	1,8
4.3.5	Масло крестьянское несоленое	25,0	0,8	72,5	1,3	0,03	0,4
4.3.6	Масло крестьянское соленое	25,0	0,8	71,0	1,3	0,03	1,9
4.3.7	Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6	—	0,1
4.3.8	Масло сливочное бутербродное	35,0	2,5	61,5	1,7	—	0,6
4.3.9	Масло сливочное с кофе	27,0	3,5	52,0	1,3	—	2,2
4.3.10	Масло славянское соленое	18,5	0,6	73,2	0,9	—	1,3

4.4 Сыры

4.4.1 Твердые сыры

4.4.1.1	Вырусский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,0
4.4.1.2	Голландский брусковый	40,5	26,0	23,8	—	2,0	4,7
4.4.1.3	Голландский круглый	39,0	23,7	10,5	—	2,1	4,7
4.4.1.4	Жемайчу	51,0	26,0	16,7	—	2,0	4,3
4.4.1.5	Земгальский	50,0	19,0	25,0	—	2,2	3,8
4.4.1.6	Каунасский	51,0	28,3	14,7	—	2,2	3,8
4.4.1.7	Костромской	41,5	25,2	26,3	—	2,2	4,8
4.4.1.8	Латвийский	46,0	23,2	24,3	—	2,0	4,5
4.4.1.9	Литовский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,4
4.4.1.10	Нямунас	46,0	21,0	27,0	—	2,0	4,0
4.4.1.11	Пошехонский	41,0	26,0	26,5	—	2,2	4,3
4.4.1.12	Прибалтийский	55,0	30,0	9,0	—	2,2	3,8
4.4.1.13	Российский	41,0	23,0	29,0	—	2,0	4,6
4.4.1.14	Салдусский	55,0	30,0	9,0	—	2,0	4,0

Продолжение табл. 4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

7	15	12	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	сл.	748
7	15	13	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	0	748
10	23	18	0,4	26	0,1	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	709
600	24	18	0,4	26	0,2	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	700
15	30	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,12	0,05	0	661
600	26	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,11	0,05	0	647
—	—	—	—	—	—	0,60	—	—	—	—	—	887
16	25	34	1,5	45	0,3	0,40	0,28	0,01	0,13	сл.	сл.	566
40	180	80	2,5	134	0,5	—	—	—	—	—	—	540
400	20	13	0,4	16	0,2	0,22	0,09	0,01	0,05	сл.	0	719
790	—	1040	—	580	—	0,13	0,09	0,03	0,22	0,40	3,5	258
1100	100	1010	50	540	1,2	0,21	0,17	0,03	0,38	0,20	2,8	352
1000	—	910	—	480	—	0,21	0,16	0,03	0,38	0,18	2,4	377
960	—	940	—	510	—	0,18	0,10	0,04	0,38	0,35	3,1	262
960	—	630	—	310	—	0,28	0,17	0,01	0,35	0,16	2,1	300
960	—	1010	—	600	—	0,17	0,10	0,04	0,31	0,37	3,4	253
850	120	900	50	500	1,2	0,23	0,17	0,03	0,36	0,20	3,0	345
1100	—	870	—	600	—	0,23	0,16	0,01	0,35	0,40	3,5	319
960	140	960	50	580	0,9	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	258
960	—	750	—	410	—	0,29	0,18	0,03	0,36	0,25	2,5	334
860	—	1050	—	540	—	0,23	0,17	0,03	0,30	0,20	2,8	350
960	—	1080	—	580	—	0,10	0,05	0,02	0,44	0,40	0,9	209
820	116	1000	50	540	1,1	0,26	0,17	0,04	0,30	0,15	1,6	360
880	—	1075	—	590	—	0,10	0,08	0,02	0,21	0,40	3,6	208

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Золь
1	2	3	4	5	6	7	8
4.4.1.15	Советский	37,5	24,7	31,2	—	2,6	4,0
4.4.1.16	Тартуский	48,0	31,0	15,2	—	2,0	3,8
4.4.1.17	Угличский	41,6	24,2	27,9	—	2,4	3,9
4.4.1.18	Чеддер	39,0	23,5	30,5	—	2,8	4,2
4.4.1.19	Швейцарский	36,4	24,9	31,8	—	2,8	4,1
4.4.1.20	Шетский	52,0	27,3	14,4	—	2,0	4,3
4.4.1.21	Эстонский	41,0	26,0	26,4	—	2,4	4,2
4.4.1.22	Ярославский	39,5	26,8	27,3	—	2,2	4,2
4.4.1.23	Бийский	39,3	28,0	27,2	—	1,6	3,9
4.4.1.24	Сусанинский	46,0	24,4	24,3	—	1,5	3,8
4.4.1.25	Эмментальский	37,0	28,2	28,0	—	2,2	3,8
4.4.2	Мягкие сыры						
4.4.2.1	Дорогобужский	48,5	22,0	23,2	—	2,2	4,1
4.4.2.2	Рокфор	40,4	20,0	28,0	—	2,7	6,6
4.4.3	Рассольные сыры						
4.4.3.1	Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	—	2,0	8,0
4.4.3.2	Брынза из овечьего молока	49,0	14,6	25,5	—	2,9	8,0
4.4.3.3	Сулугуни	51,0	19,5	22,0	—	2,5	5,0
4.4.4	Плавленные сыры						
4.4.4.1	Российский	44,0	22,0	27,0	—	2,4	4,6
4.4.4.2	Латвийский	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0
4.4.4.3	Колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	—	2,0	4,0
4.4.4.4	Советский	48,5	23,0	22,5	—	2,0	4,0
4.4.4.5	Костромской	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0
4.4.4.6	Чебурашка	50,0	10,7	25,0	10,8	—	3,5
4.4.4.7	Белоснежка	58,0	15,3	21,0	2,0	—	3,7
4.4.4.8	Сластена	43,0	15,1	11,4	26,6	—	3,9
4.4.4.9	Золушка	44,0	16,8	11,2	24,1	—	3,9
4.4.4.10	Медовый	45,0	9,8	16,5	26,0	—	2,7
4.4.4.11	Мятный	33,0	12,4	20,1	31,0	—	3,5
4.4.4.12	Сказка	40,0	8,4	18,0	28,6	—	5,0

Минеральные вещества						Продолжение табл. 4						Энергетическая ценность ккал
						Витамины						
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
840	160	1050	50	580	1,1	0,27	0,16	0,05	0,46	0,10	1,5	389
—	—	1040	—	600	—	0,18	0,10	0,04	0,37	0,35	1,0	268
860	—	1040	—	520	—	0,23	0,16	0,03	0,30	0,20	1,8	357
850	116	1000	54	545	1,0	0,25	0,16	0,05	0,38	0,10	—	379
840	140	1000	55	590	1,1	0,27	0,18	0,05	0,50	0,10	1,5	396
780	—	1040	—	560	—	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	246
780	—	790	—	580	—	0,23	0,16	0,04	0,37	0,38	3,0	350
880	—	869	—	560	—	0,19	0,16	0,05	0,50	0,15	2,5	361
700	100	850	45	610	0,9	0,20	0,10	0,04	0,30	0,06	1,0	363
720	120	900	44	510	0,9	0,18	0,09	0,05	0,32	0,09	1,0	322
700	130	1100	45	600	0,9	0,24	0,17	—	0,44	—	1,1	373
—	—	720	—	470	—	—	—	—	—	—	—	305
1900	180	740	50	410	1,0	0,25	0,17	0,03	0,40	0,30	2,0	337
1560	—	530	—	390	—	—	—	0,04	0,12	—	1,0	260
1600	—	550	—	310	—	—	—	0,05	0,15	—	1,0	298
1500	—	—	—	420	—	—	—	—	—	—	—	285
880	200	760	40	600	0,8	0,15	0,08	0,02	0,39	0,15	1,2	340
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	270
—	—	—	—	—	—	0,14	0,07	0,04	0,38	0,18	—	302
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
800	355	430	21	220	0,8	0,15	0,08	0,03	0,23	0,14	0,8	309
830	330	460	22	320	0,8	0,09	0,05	0,03	0,26	0,10	0,7	258
860	200	520	27	580	0,9	0,06	0,03	0,04	0,32	0,14	0,8	264
850	235	530	27	650	0,8	0,07	0,03	0,05	0,34	0,12	2,0	260
850	230	470	19	620	0,7	0,10	0,04	0,03	0,20	0,12	1,5	287
830	200	650	20	660	0,7	0,14	0,05	0,04	0,30	0,15	1,4	318
870	350	525	30	580	0,7	0,10	0,05	0,06	0,30	0,30	1,0	304

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в рас- чете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.5 Мороженое

4.5.1	Молочное	71,0	3,2	3,5	5,8	15,5	0,19	0,8
4.5.2	Сливочное	66,0	3,3	10,0	5,8	14,0	0,12	0,8
4.5.3	Пломбир	60,0	3,2	15,0	5,8	15,0	0,09	0,9
4.5.4	Эскимо и Ленинградское ²	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7
4.5.5	Молочное шоколадное ³	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9
4.5.6	Сливочное шоколадное ³	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,20	0,8
4.5.7	Пломбир шоколадный ³	58,0	3,6	15,0	5,0	17,3	0,20	0,9
4.5.8	Молочное крем-брюле	69,0	3,5	3,5	5,6	17,5	0,10	0,8
4.5.9	Сливочное крем-брюле	64,0	3,5	10,0	5,6	16,0	0,10	0,8
4.5.10	Пломбир крем-брюле	58,0	3,0	15,0	6,0	17,0	0,07	0,9
4.5.11	Молочное ореховое	67,0	5,4	6,5 ⁴	4,6	15,5	0,14	0,9
4.5.12	Сливочное ореховое	62,0	5,5	13,0 ⁴	4,6	14,0	0,10	0,8
4.5.13	Пломбир ореховый	56,0	5,2	18,0 ⁴	4,9	15,0	0,08	0,9
4.5.14	Молочное клубничное ⁵	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5
4.5.15	Сливочное клубничное ⁵	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7
4.5.16	Пломбир клубничный ⁵	62,0	4,0	12,0	4,9	16,2	0,26	0,7

4.6 Молочно-белковые кон- центраты

4.6.1	Казеинат натрия	6,0	86,0	1,8	1,0	—	—	5,0
4.6.2	Казеинаты	6,0	76,0	1,0	1,5	—	—	9,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в рас- чете на молочную	Зола
		граммы					
		1	2	3	4	5	6

4.6.3	Концентрат сывороточный бел- ковый (КСБ-УФ)	4,0	55,0	7,4	27,0	—	6,6
4.6.4	Концентрат сывороточный бел- ковый (КСБ-УФ-ЭД)	3,6	57,0	7,1	30,0	—	2,3
4.6.5	Сыворотка сухая деминерали- зованная (СД-ЭД)	4,5	13,0	0,7	80,5	—	1,3

¹ В том числе 20% глазури.

² В продукте содержится 0,28% крахмала и 0,29% клетчатки.

³ В продукте содержится 0,33% крахмала и 0,35% клетчатки.

⁴ В том числе 3,0% растительного жира.

⁵ В продукте содержится 0,56% клетчатки.

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

51	148	136	17	101	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	126
50	156	148	22	107	0,1	0,06	0,03	0,03	0,20	0,05	0,6	179
50	162	159	21	114	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	227
41	151	122	17	96	0,1	0,07	0,06	0,03	0,21	0,05	0,4	270
57	168	140	26	100	0,2	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	138
44	158	125	17	101	0,2	0,04	0,03	0,03	0,20	0,10	0,4	188
41	153	115	16	93	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,10	0,4	236
46	144	131	16	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	134
49	152	133	17	103	0,1	0,04	0,03	0,03	0,20	0,05	0,4	186
50	166	158	20	113	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	235
44	153	115	25	104	0,5	0,02	0,01	0,07	0,16	0,98	0,4	157
44	171	120	27	110	0,4	0,04	0,03	0,07	0,20	0,98	0,1	210
43	178	138	30	120	0,5	0,06	0,05	0,07	0,21	0,98	0,4	259
39	97	72	11	54	0,2	0,02	0,01	0,03	0,12	0,05	9,0	123
49	176	144	20	104	0,3	0,04	0,02	0,03	0,13	0,05	9,0	165
43	155	124	17	90	0,3	0,08	0,04	0,03	0,13	0,05	9,0	205

1500	280	500	—	900	—	0	0	0,06	0,42	0,35	—	366
2000	1540	263	300	480	—	0	0	0,07	0,32	0,47	—	319

Продолжение табл. 4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

250	1020	1000	90	320	1,5	—	—	—	—	—	—	389
120	325	700	80	280	5,2	0	0	0,28	1,58	0,21	0	406
50	96	500	40	120	—	—	—	—	—	—	—	364

ТАБЛИЦА 5. ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола
					моно-и дисаха- риды	крахмал	
					граммы		
1	2	3	4	5	6	7	8

5.1 Масличное сырье

5.1.1	Абрикос (семя костянки)	5,4	25,0	45,4	2,8	—	2,6
5.1.2	Арахис (семена)	10,0	26,3	45,2	4,2	5,7	2,6
5.1.3	Ядро арахиса (сушеное)	сл.	27,2	50,2	4,5	6,3	2,9
5.1.4	Вишня (семя костянки)	9,7	21,9	30,5	—	—	1,8
5.1.5	Горчица (семена)	6,4	25,8	30,8	3,6	1,9	4,8
5.1.6	Какао (бобы)	6,0	12,8	53,2	1,4	8,0	2,7
5.1.7	Конопля (семена)	11,5	20,1	32,5	—	—	4,5
5.1.8	Копра	6,0	7,7	62,7	—	—	2,5
5.1.9	Кукурузный зародыш	6,3	16,3	30,5	—	—	3,4
5.1.10	Кунжут (семена)	9,0	19,4	48,7	2,0	10,2	5,1
5.1.11	Мак (семена)	7,8	17,5	47,5	1,1	0,9	6,7
5.1.12	Оливки (мякоть)	50,0	1,6	23,0	—	—	1,5
5.1.13	Пальмовое ядро	7,5	8,4	49,6	—	—	1,7
5.1.14	Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	3,4	—	2,9
5.1.15	Подсолнечник высокоолеиновый сорта «Первенец» (семена)	8,0	21,2	60,8	1,1	1,7	3,8
5.1.16	Рапс высокоэруковый (семена)	12,0	25,3	37,6	2,9	1,1	4,6
5.1.17	Рапс низкоэруковый (семена)	8,1	30,8	43,6	3,5	1,6	4,5
5.1.18	Слива (семя костянки)	12,0	28,5	40,2	—	—	3,0
5.1.19	Соя (семена)	12,0	34,9	17,8	8,4	2,3	5,0
5.1.20	Хлопчатник (семена)	10,0	34,5	36,5	8,1	—	4,6

5.2 Продукты переработки масличного сырья

5.2.1	Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	3,9	2,0	6,0
5.2.2	Шрот подсолнечный пищевой	8,0	46,5	1,0	7,8	—	6,7
5.2.3	Белок растительный пищевой подсолнечный	8,1	85,0	1,5	0,3	0,8	8,0
5.2.4	Крупка подсолнечная пищевая	5,6	45,0	15,0	5,9	—	5,3
5.2.5	Концентрат фосфатидный пищевой подсолнечный	1,0	0	96,5	сл.	—	—
5.2.6	Шрот соевый пищевой	10,0	43,5	1,4	10,0	2,9	5,6
5.2.7	Белок растительный пищевой соевый	7,0	82,0	0,2	4,3	1,3	6,5
5.2.8	Концентрат фосфатидный пищевой соевый	1,0	0	96,5	сл.	—	5,3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

90	802	93	196	461	7	0	сл.	—	—	—	—	—
23	658	76	182	350	5	0	сл.	0,74	0,11	13,20	5,34	—
26	732	85	202	390	6	0	—	0,84	0,13	14,74	сл.	551
16	563	690	309	598	11	0	сл.	—	—	—	—	611
37	608	254	238	650	25	0	сл.	—	—	—	—	—
5	750	25	80	500	4	0	—	—	—	—	—	461
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	530
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
75	497	1474	540	720	61	0	сл.	1,27	0,36	4,00	—	605
19	587	1667	442	903	10	0	сл.	—	—	—	—	506
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
160	647	367	317	530	61	0	сл.	1,84	0,18	10,12	—	—
17	644	246	398	517	6	0	сл.	—	—	—	—	598
139	979	454	311	840	63	0	сл.	0,11	0,25	10,00	—	511
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	536
15	354	600	210	456	9	0	сл.	—	—	—	—	—
44	1607	348	191	510	12	0	0,07	0,94	0,22	2,20	—	337
160	1100	171	342	1100	10	0	сл.	1,43	0,39	2,72	—	—

67	828	365	453	797	40	0	—	—	—	—	—	271
370	1495	818	732	1224	141	0	сл.	2,0	0,21	—	—	—
3111	199	151	57	300	135	0	сл.	—	—	—	—	358
291	1176	667	576	964	111	0	сл.	2,0	0,20	—	сл.	—
—	—	50	310	2400	52	0	сл.	0	0	0	0	—
42	1750	360	280	770	14	0	сл.	0,85	0,20	1,98	0	237
1500	490	250	150	780	20	—	—	—	—	—	—	341
5	600	120	98	2400	10	0	сл.	0	0	0	0	—

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола
					моно и дисахариды	крахмал	
					граммы		
1	2	3	4	5	6	7	8

5.3 Маргариновая продукция

5.3.1	Маргарин столовый молочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.2	Маргарин столовый молочный витаминизированный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.3	Маргарин «Эра»	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,15
5.3.4	Маргарин «Эра» витаминизированный	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,45
5.3.5	Маргарин сливочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.6	Маргарин «Экстра»	15,8	0,5	82,0	1,0	0	0,45
5.3.7	Маргарин «Солнечный»	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5
5.3.8	Маргарин «Солнечный» витаминизированный	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5
5.3.9	Маргарин «Радуга»	23,0	0,3	75,0	0,9	0	0,6
5.3.10	Маргарин шоколадный сливочный	17,0	1,1	62,2	20,1	сл.	0,24
5.3.11	Маргарин «Славянский»	15,6	0,5	82,0	1,2	0	0,55
5.3.12	Жир кулинарный «Украинский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.13	Жир кулинарный «Белорусский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.14	Жир кулинарный «Восточный»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.15	Жир кулинарный «Новинка»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.16	Жир кулинарный «Прима»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.17	Жир кулинарный «Сало растительное»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.18	Жир кондитерский для шоколадных изделий, конфет и пищевых концентратов	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.19	Майонез столовый «Провансаль»	25,0	2,8	67,0	2,6	0	1,0
5.3.20	Майонез столовый молочный	25,0	2,4	67,0	3,9	0	1,7

5.4. Детские и диетические продукты

5.4.1	Маргарин «Здоровье»	17,0	0,5	82,0	0,9	0	0,3
5.4.2	Маргарин низкокалорийный (60% жира)	39,0	0,5	60,0	0,7	0	0,4
5.4.3	Майонез «Диабетический»	25,0	2,9	67,0	2,6	0	1,6

Продолжение табл. 5												Энергетическая ценность ккал
Минеральные вещества						Витамины						
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

171	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
171	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
172	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
172	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
174	15	14	2	9	сл.	0,02	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
133	22	20	2	14	сл.	1,50	сл.	0,01	0,02	0,02	сл.	743
154	15	14	2	9	сл.	сл.	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
154	15	14	2	9	сл.	1,50	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
211	15	15	2	9	сл.	сл.	сл.	0,01	0,03	0,03	сл.	680
8	84	20	4	34	0,3	0,02	сл.	0,01	0,02	0,03	сл.	641
176	22	21	2	14	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	745
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
508	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624
513	63	57	11	56	0,4	0,01	сл.	0,01	0,08	0,03	сл.	627
82	22	19	2	23	сл.	3,00	сл.	сл.	0,02	0,01	сл.	743
1129	20	151	5	15	сл.	0,60	сл.	0,01	0,02	0,01	сл.	545
505	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энерге- тиче- ская цен- ность
		граммы					ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

5.5 Растительные масла

5.5.1	Масло подсолнечное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.2	Масло арахисовое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.3	Масло кунжутное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.4	Масло соевое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.5	Масло оливковое рафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898
5.5.6	Масло кукурузное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899

ТАБЛИЦА 6. ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и диса- хариды	крахмал		
граммы								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6.1 Овощи

6.1.1	Баклажаны	91,0	1,2	0,1	4,2	0,9	1,3	0,2
6.1.2	Бобы	80,0	6,0	0,1	2,0	6,5	2,0	0,2
6.1.3	Брюква	87,2	1,2	0,1	7,0	0,4	1,5	0,2
6.1.4	Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	6,0	6,8	1,0	0,1
6.1.5	Кабачки	93,0	0,6	0,3	4,9	—	0,3	0,1
6.1.6	Капуста белокочанная	90,0	1,8	0,1	4,6	0,1	1,0	0,3
6.1.7	Капуста брюссельская	86,0	4,8	—	5,1	0,5	1,0	0,3
6.1.8	Капуста кольраби	85,0	2,8	—	7,4	0,5	1,7	0,1
6.1.9	Капуста краснокочанная	91,0	0,8	—	4,7	0,5	1,3	0,2
6.1.10	Капуста цветная	90,0	2,5	0,3	4,0	0,5	0,9	0,1
6.1.11	Картофель	76,0	2,0	0,4	1,3	15,0	1,0	0,2
6.1.12	Лук зеленый (перо)	93,0	1,3	—	3,5	сл.	0,9	0,2
6.1.13	Лук порей	88,0	2,0	—	6,5	сл.	1,5	0,1
6.1.14	Лук репчатый	86,0	1,4	—	9,0	0,1	0,7	0,2
6.1.15	Морковь красная	88,0	1,3	0,1	7,0	0,2	1,2	0,3
6.1.16	Морковь желтая	89,0	1,3	0,1	6,0	0,2	0,8	0,2
6.1.17	Огурцы (грунтовые)	95,0	0,8	0,1	2,5	0,1	0,7	0,1
6.1.18	Огурцы (парниковые)	96,0	0,7	0,1	1,8	0,1	0,5	0,1
6.1.19	Патиссоны	92,0	0,6	0,1	4,1	сл.	1,3	0,1
6.1.20	Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1

Продолжение табл. 5

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энерге- тиче- ская цен- ность
		граммы					ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

5.5.7	Масло хлопковое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.8	Масло какао рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.9	Масло кокосовое нерафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.10	Масло конопляное рафинированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.11	Масло рапсовое рафинированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.12	Масло пальмоядровое нерафинированное	0,3	0	99,7	0	сл.	897
5.5.13	Масло горчичное нерафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898

Зода	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

0,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,60	5,0	24
0,7	—	—	—	—	44	1,1	0,05	0,06	0,10	0,60	20,0	60
0,8	10	238	40	14	41	1,5	0,05	0,05	0,05	1,05	30,0	34
0,9	2	285	26	38	122	0,7	0,40	0,34	0,19	2,00	25,0	73
0,4	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15,0	23
0,7	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,74	45,0	27
1,3	7	375	34	40	78	1,3	0,30	0,10	0,20	0,70	120,0	43
1,2	10	370	46	30	50	0,6	0,10	0,06	0,05	0,90	50,0	42
0,8	4	302	53	16	32	0,6	0,10	0,05	0,05	0,40	60,0	24
0,8	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70,0	30
1,1	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20,0	80
1,0	10	259	100	18	26	1,0	2,00	0,02	0,10	0,30	30,0	19
1,2	50	225	87	10	58	1,0	2,00	0,10	0,04	0,50	35,0	33
1,0	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,20	10,0	41
1,0	21	200	51	38	55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5,0	34
0,7	30	234	46	26	40	0,6	1,10	0,10	0,02	1,00	5,0	30
0,5	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10,0	14
0,5	7	196	17	14	30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7,0	11
0,8	14	203	13	26	12	0,4	сл.	0,03	0,04	0,25	23,0	19
0,6	19	163	8	4	16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150,0	26

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.1.21	Перец красный сладкий	90,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1
6.1.22	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	0,4	6,8	1,2	1,5	0,1
6.1.23	Петрушка (корень)	83,0	1,5	0,6	6,5	4,0	2,4	0,1
6.1.24	Пастернак (корень)	83,0	1,4	сл.	6,5	4,0	2,4	0,1
6.1.25	Ревень (черешки)	91,5	0,7	0,1	2,5	сл.	1,8	1,0
6.1.26	Редис	93,0	1,2	0,1	3,5	0,3	0,8	0,1
6.1.27	Редька	88,0	1,9	0,2	6,2	0,3	1,5	0,1
6.1.28	Репка	89,5	1,5	сл.	5,0	0,3	1,4	0,1
6.1.29	Салат	94,0	1,5	0,2	1,7	0,6	0,8	0,1
6.1.30	Свекла	86,0	1,5	0,1	9,0	0,1	0,9	0,1
6.1.31	Сельдерей (корень)	83,0	1,3	0,3	5,5	0,6	1,0	0,1
6.1.32	Сельдерей (зелень)	85,0	—	—	2,0	—	1,0	—
6.1.33	Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	—	6,0	7,3	1,3	0,1
6.1.34	Спаржа	92,7	1,9	0,1	2,3	0,9	1,2	0,1
6.1.35	Томаты (грунтовые)	92,0	1,1	0,2	3,5	0,3	0,8	0,8
6.1.36	Укроп	86,5	2,5	0,5	4,1	сл.	3,5	0,1
6.1.37	Фасоль (стручок)	90,0	3,0	0,3	2,0	1,0	1,0	0,1
6.1.38	Хрен	77,0	2,5	0,4	4,6	3,0	2,8	0,2
6.1.39	Черемша	89,0	2,4	0,1	6,1	сл.	1,0	0,1
6.1.40	Чеснок	80,0	6,5	—	3,2	2,0	0,8	0,1
6.1.41	Шпинат	91,2	2,9	0,3	2,0	сл.	0,5	0,1
6.1.42	Щавель	92,0	1,5	сл.	3,0	сл.	1,0	0,7 ²
6.2	Бахчевые							
6.2.1	Арбуз	80,0	0,7	0,2	8,7	0,1	0,5	0,1
6.2.2	Дыня	88,5	0,6	—	9,0	0,1	0,6	0,2
6.2.3	Тыква	90,0	1,0	0,1	4,0	0,2	1,2	0,1
6.3	Фрукты							
6.3.1	Абрикосы	86,0	0,9	0,1	9,0	—	0,8	1,0
6.3.2	Айва	86,5	0,6	0,5	7,6	0,3	1,9	0,9
6.3.3	Алыча	89,0	0,2	—	6,4	—	0,5	0,5
6.3.4	Ананас	85,0	0,4	0,2	11,5	сл.	0,4	0,7
6.3.5	Бананы	74,0	1,5	0,1	19,0	2,0	0,8	0,4
6.3.6	Вишня	85,0	0,8	0,5	10,3	—	0,5	1,6
6.3.7	Гранат	79,2	0,9	—	11,2	—	2,7	1,8
6.3.8	Груша	85,0	0,4	0,3	9,0	0,5	0,6	0,5
6.3.9	Июжир	82,0	0,7	0,2	11,2	сл.	2,5	0,5
6.3.10	Кизил	85,0	1,0	—	9,0	—	1,5	2,0
6.3.11	Мирабель	87,0	1,0	0,2	7,5	сл.	0,9	1,6
6.3.12	Персики	86,0	0,9	0,1	9,5	сл.	0,9	0,7
6.3.13	Рябина (садовая)	81,0	1,4	0,1	8,5	0,1	3,2	2,2
6.3.14	Рябина черноплодная	80,5	1,5	0,1	10,8	0,1	2,7	1,3
6.3.15	Слива (садовая)	87,0	0,8	—	9,5	0,1	0,5	1,0
6.3.16	Терн	83,0	1,5	—	8,3	—	2,4	2,5
6.3.17	Финяки	20,0	2,5	—	68,5	—	3,6	0,3

Продолжение табл. 6												Энергетическая ценность ккал
Минеральные вещества						Витамины						
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,6	19	163	8	11	16	0,6	2,00	0,10	0,08	1,00	250,0	27
1,1	79	340	245	85	95	1,9	5,70	0,05	0,05	0,70	150,0	49
1,5	8	342	57	22	73	0,7	0,01	0,08	0,10	1,00	35,0	53
1,3	4	529	27	22	53	0,6	0,02	0,08	0,09	0,94	20,0	47
1,0	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,10	10,0	16
0,6	10	255	39	13	44	1,0	сл.	0,01	0,04	0,10	25,0	21
1,0	13	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29,0	35
0,7	58	238	49	17	34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20,0	27
1,0	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15,0	17
1,0	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10,0	42
1,0	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,06	0,85	8,0	32
1,0	—	430	72	—	77	1,3	4,50	0,02	0,10	0,42	38,0	—
1,2	—	397	34	28	49	1,0	0,30	0,15	0,05	0,60	23,0	61
0,6	40	196	21	20	62	0,9	0,03	0,10	0,10	1,00	20,0	21
0,7	40	290	14	20	26	0,9	1,20	0,06	0,04	0,53	25,0	23
2,3	43	335	223	70	93	1,6	1,00	0,03	0,10	0,60	100,0	31
0,7	2	260	65	26	44	1,1	0,40	0,10	0,20	0,50	20,0	31
1,4	100	579	119	36	130	2,0	сл.	0,08	0,10	0,40	55,0	44
1,1	—	—	—	—	—	—	4,20	0,03	0,13	0,47	100,0	34
1,5	80	260	60	30	100	1,5	сл.	0,08	0,08	1,20	10,0	46
1,8	62	774	106	82	83	3,5	4,50	0,10	0,25	0,60	55,0	22
1,4	15	500	47	85	90	2,0	2,50	0,19	0,10	0,30	43,0	19
0,6	16	64	14	224	7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7	38
0,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20	38
0,6	4	204	25	14	25	0,4	1,50	0,05	0,06	0,50	8	25
0,7	3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,06	0,70	10	41
0,8	14	144	23	14	24	3,0	0,40	0,02	0,04	0,10	23	40
0,5	17	188	27	21	25	1,9	0,16	0,02	0,03	0,50	13	27
0,7	24	321	16	11	11	0,3	0,04	0,08	0,03	0,20	20	49
0,9	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0,04	0,05	0,60	10	89
0,6	20	256	37	26	30	0,5	0,10	0,03	0,03	0,40	15	52
0,5	2,5	150	10	2	—	1,0	сл.	0,04	0,01	0,40	4	52
0,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,10	5	42
1,1	18	190	—	—	—	3,2	0,05	0,06	0,05	0,50	2	49
0,8	32	363	58	26	34	4,1	сл.	—	—	—	25	44
0,5	22	238	32	15	24	1,5	—	—	—	—	23	39
0,6	30	363	20	16	34	0,6	0,50	0,04	0,08	0,70	10	43
0,8	сл.	230	42	33	17	2,0	9,00	0,05	0,02	0,50	70	46
1,5	—	—	—	—	—	—	1,20	0,01	0,02	0,30	15	52
0,5	18	214	20	9	20	0,5	0,10	0,06	0,04	0,60	10	43
1,3	14	239	32	17	25	1,9	1,40	0,04	0,05	0,20	17	45
1,5	32	370	65	69	56	1,5	сл.	0,05	0,05	0,80	0,3	271

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и диса- хариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

63.18	Хурма	81,5	0,5	—	13,2	—	0,5	0,1
63.19	Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6	—	0,3	0,6
63.20	Шелковица (плоды)	82,7	0,7	—	12,0	—	1,6	1,2
63.21	Яблоки	87,0	0,4	0,4	9,0	0,8	0,6	0,8

6.4 Цитрусовые

64.1	Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1	—	1,4	1,3 ³
64.2	Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	—	0,7	1,7 ³
64.3	Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	—	1,3	5,7 ³
64.4	Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1	—	0,6	1,1 ³

6.5 Ягоды

65.1	Брусника	86,0	0,7	0,5	8,0	—	1,6	1,9 ³
65.2	Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0	—	0,6	0,8 ⁴
65.3	Голубика	88,2	1,0	—	7,0	—	1,2	1,6 ³
65.4	Ежевика	88,0	2,0	—	4,4	—	2,0	2,0
65.5	Земляника (садовая)	84,5	0,8	0,4	6,2	0,1	4,0	1,3
65.6	Клюква	89,5	0,5	—	3,8	—	2,0	3,1 ³
65.7	Крыжовник	83,0	0,7	0,2	9,1	—	2,0	1,3
65.8	Малина	82,0	0,8	0,3	8,3	—	5,1	1,5
65.9	Морошка	83,3	0,8	—	6,0	—	3,8	0,8
65.10	Облепиха	83,0	0,9	2,5	5,0	—	0,8	2,0
65.11	Смородина белая	85,0	0,3	—	8,0	—	2,5	2,0
65.12	Смородина красная	85,0	0,6	0,2	7,3	—	2,5	2,5
65.13	Смородина черная	85,0	1,0	0,2	6,7	0,6	3,0	2,3
65.14	Черника	86,5	1,1	0,6	8,0	—	2,2	1,2
65.15	Шиповник (свежий)	60,0	1,6	—	10,0	—	4,0	2,3
65.16	Шиповник (сухой)	14,0	3,4	—	21,5	—	8,6	5,0

6.6 Грибы

66.1	Белые свежие	89,4	3,7	1,7	1,1	—	2,3	—
66.2	Белые сушеные	13,0	20,1	4,8	7,6	—	15,9	—
66.3	Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	1,4	—	2,1	—
66.4	Подберезовики сушеные	13,0	23,5	9,2	14,3	—	1,7	—
66.5	Грузди свежие	88,0	1,8	0,8	0,5	—	1,5	—
66.6	Лисички свежие	91,0	1,6	1,1	1,5	—	0,7	—
66.7	Маслята свежие	83,5	2,4	0,7	0,5	—	1,2	—
66.8	Опята свежие	90,0	2,2	1,2	0,5	—	2,3	—
66.9	Подосиновники свежие	91,1	3,3	0,5	1,2	—	2,5	—
66.10	Подосиновники сушеные	13,0	35,4	5,4	12,9	—	26,8	—
66.11	Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	0,5	—	2,2	—
66.12	Сморчки свежие	92,0	2,9	0,4	0,2	—	0,7	—
66.13	Сыроежки свежие	88,0	1,7	0,7	1,5	—	1,4	—
66.14	Шампиньоны свежие	91,0	4,3	1,0	0,1	—	0,9	—

Продолжение табл. 6

Продолжение таол. 6												
Лог	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β кар- отин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

0,6	15	200	127	56	42	2,5	1,20	0,02	0,03	0,20	15	53
0,5	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,40	15	50
0,9	16	350	24	51	—	—	0,02	0,04	0,02	0,80	10	52
0,5	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,30	165	45

0,5	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60	40
0,5	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45	35
0,5	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40	33
0,5	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,20	38	40

0,2	7	73	40	7	16	0,4	0,05	0,01	0,02	0,20	15	43
0,5	26	255	30	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,30	6	65
0,3	6	51	16	7	8	0,8	сл.	0,01	0,02	0,28	20	35
0,7	21	208	30	29	32	1,0	0,10	0,01	0,05	0,40	15	31
0,4	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60	34
0,3	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	26
0,6	23	260	22	9	28	0,8	0,20	0,01	0,02	0,25	30	43
0,5	10	224	40	22	37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,60	25	42
0,5	—	—	—	—	—	—	7,90	—	—	—	29	28
0,7	3,5	103	42	30	8,6	0,4	1,50	0,03	0,05	0,36	200	52
0,5	1,9	270	36	8,8	23	0,5	0,04	0,01	0,02	0,30	40	38
0,6	21	275	36	17	33	0,9	0,20	0,01	0,03	0,20	25	39
0,9	32	350	36	31	33	1,3	0,10	0,03	0,04	0,30	200	38
0,4	6	51	16	6	13	7,0	сл.	0,01	0,02	0,30	10	44
2,2	5	23	28	8	8	11,5	2,60	0,05	0,33	0,60	650	51
4,7	11	50	60	17	17	25,0	4,90	0,07	0,65	1,20	1100	110

0,9	6	468	27	15	89	5,2	—	0,04	0,30	5,00	30	23
6,2	41	3937	184	102	606	25,0	—	0,24	2,45	40,40	150	152
0,7	3	413	13	15	171	2,4	—	0,07	0,22	6,30	6	23
7,2	31	4503	133	154	1750	23,6	—	0,30	2,10	60,0	—	231
0,4	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,24	—	8	16
1,0	3	560	8	7	44	6,5	—	0,01	0,35	—	34	20
0,5	—	—	—	—	—	1,3	—	0,03	0,27	—	12	9
1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,38	10,3	11	17
0,8	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,45	9,0	6	22
8,6	—	—	—	—	—	—	—	0,13	4,10	82,0	—	239
0,7	6	310	6	8	41	2,7	—	0,07	0,20	—	6	17
1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,10	—	8	16
0,6	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,30	6,4	12	15
1,0	6	530	9	15	115	2,7	—	0,10	0,45	4,8	7	27

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расче- те на яблочную
					моно- и диса- хариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6.7 Квашенные и соленые овощи

6.7.1	Капуста	89,0	1,8	—	2,2	—	1,0	1,1 ^a
6.7.2	Морковь	86,0	1,3	0,1	4,5	—	1,2	0,8 ^b
6.7.3	Огурцы	92,0	0,8	0,1	1,6	—	0,7	0,7 ^c
6.7.4	Свекла	85,0	1,3	—	6,0	—	0,9	0,8 ^d
6.7.5	Томаты	90,0	1,1	0,1	1,6	—	0,8	1,2 ^e

6.8 Вкусовые товары

6.8.1	Чай черный байховый	8,5	20,0	5,1	4,0	—	11,0	1,2
6.8.2	Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	2,8	—	12,8	9,2
6.8.3	Кофе растворимый	7,0	15,0	3,6	—	—	—	—

- ^a Для свежесобранного картофеля; после 4—5 мес хранения — 15 мг%. после 6 мес
^b В расчете на щавелевую кислоту.
^c В расчете на лимонную кислоту.
^d В расчете на винную кислоту.
^e Для свежесобранных яблок; после 3 мес хранения — 8 мг%.
^f В расчете на молочную кислоту.

ТАБЛИЦА 7. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2				

7.1 Мясо

7.1.1	Баранина I категории	67,3	15,6	16,3	0,8
7.1.2	Баранина II категории	69,7	19,8	9,6	0,9
7.1.3	Буйволятина I категории	66,8	19,0	13,2	1,0
7.1.4	Буйволятина II категории	72,3	20,8	5,8	1,1
7.1.5	Верблюжатица I категории	70,7	18,9	9,4	1,0
7.1.6	Верблюжатица II категории	73,0	19,7	6,2	1,1
7.1.7	Говядина I категории	64,5	18,6	16,0	0,9
7.1.8	Говядина II категории	69,2	20,0	9,8	1,0
7.1.9	Конина I категории	69,6	19,5	9,9	1,0
7.1.10	Конина II категории	73,9	20,9	4,1	1,1
7.1.11	Мясо косули	71,8	21,1	6,0	1,1
7.1.12	Мясо кролика	66,7	21,1	11,0	1,2
7.1.13	Мясо лося	75,8	21,4	1,7	1,1

Продолжение табл. 6

Продолжение табл. 2												
Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

3,0	930	185	48	16	31	0,6	сл.	0,02	0,02	0,4	30	19
3,6	—	200	51	38	55	0,7	7,00	0,04	0,05	0,5	3	26
3,9	—	141	23	14	24	0,6	0,03	0,02	0,02	0,1	5	13
2,7	—	288	37	22	43	1,4	сл.	0,01	0,02	0,1	5	3,2
3,1	—	290	14	20	26	0,9	0,30	0,04	0,03	0,3	10	16

5,5	82	2480	495	440	824	82,0	0,05	0,07	1,00	8,0	10	—
4,5	2	1600	147	200	198	5,3	0	0,07	0,20	17,0	0	—
—	3	—	100	—	250	6,1	0	—	1,00	24,0	0	—

хранения — 10 мг%.

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

80	270	9	20	168	2,0	сл.	0,08	0,14	3,8	сл.	209
101	345	11	25	190	2,3	сл.	0,09	0,16	4,1	сл.	166
80	250	11	25	197	2,2	—	—	—	—	—	195
98	330	12	27	216	2,4	—	—	—	—	—	135
108	263	8	25	187	1,3	сл.	0,11	0,18	2,3	0,7	160
115	227	9	27	200	1,4	сл.	0,12	0,20	2,4	0,7	135
65	325	9	22	188	2,7	сл.	0,06	0,15	4,7	сл.	218
73	355	10	25	200	2,9	сл.	0,07	0,18	5,0	сл.	168
50	370	13	23	185	3,1	—	0,07	0,10	3,0	сл.	167
54	397	14	25	198	3,3	—	0,08	0,11	3,2	сл.	121
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
57	335	20	25	190	3,3	0,01	0,12	0,18	6,2	0,8	183
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	101

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6
7.1.14	Мясо поросят	75,4	20,6	3,0	1,0
7.1.15	Мясо сайгака	64,0	21,2	13,7	1,1
7.1.16	Мясо яка	75,3	20,0	3,5	1,2
7.1.17	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1,0
7.1.18	Оленина II категории	73,3	21,0	4,5	1,2
7.1.19	Свинина беконая	54,2	17,0	27,8	1,0
7.1.20	Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0,6
7.1.21	Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0,9
7.1.22	Телятина I категории	77,3	19,7	2,0	1,0
7.1.23	Телятина II категории	78,0	20,4	0,9	1,1
7.1.24	Ягнятина	67,9	17,2	14,1	0,8

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6

7.2 Крупнокусковые полуфабрикаты

7.2.1	Говядина				
7.2.1.1	Вырезка	75,9	20,2	2,8	1,1
7.2.1.2	Спинная часть	75,5	20,5	2,9	1,1
7.2.1.3	Поясничная часть	75,7	20,0	3,3	1,0
7.2.1.4	Тазобедренная часть				
	верхний кусок	76,0	20,4	2,5	1,1
	внутренний	76,0	20,3	2,6	1,1
	боковой	76,6	20,0	2,3	1,1
	наружный	76,0	20,3	2,6	1,1
7.2.1.5	Лопаточная часть				
	плечевая мышца	75,9	19,4	3,6	1,1
	заплечная мышца	75,9	19,3	3,8	1,0
7.2.1.6	Подлопаточная часть	74,7	17,8	6,5	1,0
7.2.1.7	Грудная часть	64,1	16,3	18,7	0,9
7.2.1.8	Покромка	67,5	17,6	14,0	0,9
7.2.1.9	Котлетное мясо	71,3	17,8	10,0	0,9

76

Продолжение табл. 7											Энергетическая ценность ккал
Минеральные вещества						Витамины					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
—	—	12	22	230	1,2	—	1,40	0,19	3,6	—	109
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208
85	339	12	24	216	3,0	—	0,12	0,16	—	—	112
77	305	10	21	194	2,7	—	0,30	0,68	5,5	—	155
83	325	15	22	220	3,0	—	—	—	—	—	125
64	316	8	27	182	1,9	сл.	0,60	0,16	2,8	сл.	318
47	230	6	20	130	1,4	сл.	0,40	0,10	2,2	сл.	491
58	285	7	21	161	1,7	сл.	0,52	0,14	2,6	сл.	357
108	345	12	24	206	2,9	сл.	0,14	0,23	5,8	сл.	97
112	357	13	25	213	3,0	сл.	0,15	0,24	6,0	сл.	89
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	196

Продолжение табл. 7									
Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6

7.2.2 Свинина

7.2.2.1	Вырезка	72,4	19,4	7,1	1,1
7.2.2.2	Корейка	49,1	13,7	36,5	0,7
7.2.2.3	Грудинка	28,3	8,0	63,3	0,4
7.2.2.4	Тазобедренная часть	57,0	15,0	27,2	0,8
7.2.2.5	Лопаточная часть	55,1	14,7	29,4	0,8
7.2.2.6	Шейно-подлопаточная часть	53,7	13,6	31,9	0,8
7.2.2.7	Котлетное мясо	46,2	11,4	41,7	0,7

7.2.3 Баранина

7.2.3.1	Корейка	61,7	15,9	21,5	0,9
7.2.3.2	Грудинка	59,4	14,0	25,8	0,8
7.2.3.3	Тазобедренная часть	67,7	17,0	14,4	0,9
7.2.3.4	Лопаточная часть	68,1	16,1	14,9	0,9
7.2.3.5	Котлетное мясо	63,8	16,0	19,3	0,9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
		граммы				
		3	4	5	6	7

7.3 Полуфабрикаты рубленые

7.3.1 Котлеты

7.3.1.1	Домашние	59,8	10,4	18,7	9,1	2,0
7.3.1.2	Киевские	54,4	8,0	25,6	10,0	2,0
7.3.1.3	Крестьянские	59,4	10,6	19,4	8,5	2,1
7.3.1.4	Московские	64,0	10,4	13,6	10,0	2,0

Продолжение табл. 7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
7	8	9	10	11	12	13	14	15	ккал
									16

41	345	8	26	220	1,6	1,45	0,16	2,63	142
29	180	8	20	150	1,5	0,85	0,11	2,34	384
28	108	6	10	70	0,7	0,40	0,10	1,70	602
40	240	8	24	165	1,1	0,87	0,13	2,20	305
40	200	8	19	146	1,2	0,70	0,16	1,60	325
41	190	7	18	144	1,4	0,71	0,16	1,75	343
42	170	8	19	114	1,3	0,59	0,12	2,50	421
95	238	8	24	156	2,4	0,11	0,12	5,00	255
110	212	7	23	133	2,3	0,07	0,11	3,80	288
90	300	10	25	183	2,2	0,12	0,16	5,0	198
88	300	8	25	162	2,0	0,08	0,16	4,50	199
108	290	9	25	148	2,3	0,07	0,12	2,70	238

Продолжение табл. 7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	РР	
миллиграммы									
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

566	181	18	23	108	1,2	0,20	0,10	2,14	246
562	148	18	20	82	1,2	0,32	0,06	1,48	302
659	183	21	24	122	1,6	0,38	0,11	1,65	251
570	192	18	22	102	1,0	0,13	0,10	2,41	204

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактн- ные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

7.4 Субпродукты

7.4.1 Бараньи

7.4.1.1	Легкое	79,3	15,6	2,3	2,0	0,8
7.4.1.2	Мозги	78,9	9,7	9,4	0,5	1,5
7.4.1.3	Печень	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4
7.4.1.4	Почки	79,7	13,6	2,5	3,0	1,2
7.4.1.5	Рубец	82,7	11,5	4,0	1,4	0,4
7.4.1.6	Сердце	78,5	13,5	3,5	3,4	1,1
7.4.1.7	Язык	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9

7.4.2 Говяжьи

7.4.2.1	Витмя	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8
7.4.2.2	Головы	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7
7.4.2.3	Калтыки	72,3	15,6	10,0	0,7	1,4
7.4.2.4	Легкое	77,5	15,2	4,7	1,6	1,0
7.4.2.5	Мозги	77,6	11,7	8,6	0,8	1,3
7.4.2.6	Мясная обрезь	73,5	18,9	5,5	0,9	1,2
7.4.2.7	Печень	71,7	17,9	3,7	5,3	1,4
7.4.2.8	Почки	79,0	15,2	2,8	1,9	1,1
7.4.2.9	Рубец	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5
7.4.2.10	Селезенка	77,9	16,4	2,4	1,8	1,5
7.4.2.11	Сердце	77,5	16,0	3,5	2,0	1,0
7.4.2.12	Уши	69,8	25,2	2,3	2,0	0,7
7.4.2.13	Хвост мясокостный	71,2	19,7	6,5	1,8	0,8
7.4.2.14	Язык	68,8	16,0	12,1	2,2	0,9

7.4.3 Свиные

7.4.3.1	Легкое	78,6	14,8	3,6	2,0	1,0
7.4.3.2	Мозги	79,1	10,5	8,6	0,8	1,0
7.4.3.3	Мясная обрезь	50,2	15,3	33,1	0,7	0,7
7.4.3.4	Ножки	60,2	23,5	15,6	—	0,7
7.4.3.5	Печень	71,3	18,8	3,8	4,7	1,4
7.4.3.6	Почки	77,5	15,0	3,6	2,7	1,2
7.4.3.7	Сердце	76,2	16,2	4,0	2,6	1,0
7.4.3.8	Уши	60,9	21,0	14,1	3,3	0,7
7.4.3.9	Хвост мясокостный	43,2	16,8	39,4	—	0,6
7.4.3.10	Язык	65,1	15,9	16,0	2,1	0,9

80

Минеральные вещества						Продолжение табл. 7					
						Витамины					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Вит. В ₁	Вит. В ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	—	11	19	217	10,2	0	—	—	—	—	—
125	210	11	—	273	6,0	сл.	—	0,10	0,26	3,7	—
52	200	7	16	300	6,4	3,60	—	0,29	2,60	7,1	0
200	230	10	23	233	8,9	0,08	—	0,38	2,00	3,8	11
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110	265	7	25	181	6,0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	9	23	166	4,8	сл.	—	0,31	0,66	4,0	1,0
—	—	—	—	—	—	—	—	0,11	0,37	3,1	сл.

—	—	49	11	111	3,3	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	173
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	155
—	—	10	12	194	10,0	0	—	—	—	—	152
167	281	11	16	321	2,6	сл.	—	0,10	0,10	3,2	2,0
—	—	—	—	—	—	—	—	0,12	0,19	3,0	сл.
104	277	9	18	314	6,9	8,20	1,0	0,30	2,19	9,0	33
218	237	13	18	239	6,0	0,23	—	0,39	1,80	5,7	10
—	—	15	14	84	3,0	—	—	—	0,15	1,6	—
72	324	2	13	231	—	—	—	—	0,13	0,28	4,2
100	260	7	23	210	4,8	0,02	—	0,36	0,75	5,0	4,0
—	—	22	11	65	—	—	—	—	—	—	—
—	—	7	19	162	4,5	—	—	—	—	—	—
100	255	8	19	224	4,1	сл.	—	0,12	0,30	4,8	сл.

151	213	9	15	230	9,1	—	—	0,09	0,27	3,4	—
153	312	10	—	330	3,6	—	—	0,16	0,28	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
200	71	59	7	55	5,0	—	—	—	—	—	—
81	271	9	21	347	20,2	3,45	—	0,30	2,18	12,0	21
134	248	9	22	226	7,5	0,10	—	0,29	1,56	7,3	10
63	151	16	18	160	4,1	сл.	—	0,36	0,80	4,9	3,0
—	—	19	10	81	2,9	—	—	—	—	—	—
109	113	18	6	50	5,6	—	—	0,21	0,11	2,1	—
93	178	11	22	166	3,2	сл.	—	0,15	0,36	4,4	сл.

6 Заказ № 1535

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Золы	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5 Колбасные изделия

7.5.1 Вареные колбасы

7.5.1.1	Говяжья	70,0	15,0	11,7	—	3,3	2,3
7.5.1.2	Диабетическая	62,4	12,1	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.3	Диетическая	71,6	12,1	13,5	—	2,8	2,0
7.5.1.4	Для завтрака	68,0	13,0	13,9	2,5	2,6	2,3
7.5.1.5	Докторская	60,8	12,8	22,2	1,5	2,7	2,0
7.5.1.6	Домашняя	67,8	12,8	16,7	—	2,7	2,4
7.5.1.7	Краснодарская	64,4	12,8	20,3	—	2,5	1,7
7.5.1.8	Любительская	57,0	12,2	28,0	—	2,8	2,2
7.5.1.9	Любительская свиная	55,6	12,5	29,1	—	2,8	2,2
7.5.1.10	Молочная	62,8	11,7	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.11	Московская	61,7	11,5	21,8	2,0	3,0	2,4
7.5.1.12	Обыкновенная	57,6	11,1	25,2	3,2	2,9	2,3
7.5.1.13	Отдельная	63,0	11,0	21,0	1,8	3,2	2,6
7.5.1.14	Пикантная	62,0	12,1	19,0	4,2	2,7	2,3
7.5.1.15	Прима	65,0	13,0	19,4	—	2,6	2,3
7.5.1.16	Русская	56,4	11,8	28,9	—	2,9	2,4
7.5.1.17	Свиная	60,0	10,2	25,1	1,9	2,8	2,2
7.5.1.18	Степная	63,4	11,1	20,1	2,9	2,5	2,3
7.5.1.19	Столичная	53,0	15,1	28,7	—	3,2	2,4
7.5.1.20	Столовая	63,7	11,1	20,2	1,9	3,1	2,5
7.5.1.21	Телячья	55,0	13,8	28,3	—	2,9	2,1
7.5.1.22	Чайная	64,8	11,7	18,4	1,9	3,2	2,6
7.5.1.23	Эстонская	46,9	6,5	39,6	4,2	2,7	2,3
7.5.1.24	Южная	65,0	12,4	17,3	2,5	2,8	2,3

7.5.2 Сардельки

7.5.2.1	Говяжьи	66,1	11,4	18,2	1,5	2,8	2,3
7.5.2.2	I сорта	68,0	10,3	17,2	1,7	2,8	2,3
7.5.2.3	Свинные	53,7	10,1	31,6	1,9	2,7	2,2
7.5.2.4	Шпикачки	52,2	9,2	36,1	—	2,5	2,2

7.5.3 Сосиски

7.5.3.1	Говяжьи	65,8	10,4	20,1	0,8	2,9	2,4
7.5.3.2	Любительские	58,2	9,0	29,5	0,7	2,6	2,1
7.5.3.3	Молочные	60,5	11,0	23,9	1,6	3,0	2,2
7.5.3.4	Особые	60,7	11,8	24,7	—	2,8	2,5
7.5.3.5	Русские	64,1	11,3	22,0	—	2,6	2,1
7.5.3.6	Столичные	63,8	11,6	19,8	2,0	2,8	2,2

Минеральные вещества						Продолжение табл. 7			Энергетическая ценность ккал
						Витамины			
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

959	281	23	21	209	3,5	0,06	0,13	3,50	165
839	251	21	20	152	1,4	0,18	0,14	3,20	254
822	293	38	33	188	2,2	0,06	0,13	3,80	170
981	206	13	19	155	1,1	0,14	0,18	2,37	187
828	243	29	22	178	1,7	0,22	0,15	2,45	257
936	261	19	23	150	1,4	0,16	0,16	2,50	202
722	253	16	19	155	2,3	—	—	—	234
900	211	19	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47	301
898	190	18	17	132	1,3	0,35	0,21	2,15	312
835	250	40	21	169	1,7	0,25	0,20	2,65	252
974	207	30	17	133	1,8	—	—	—	250
873	282	41	26	170	2,1	—	—	—	284
1047	255	17	19	167	2,1	0,12	0,16	3,18	240
1022	230	73	30	246	1,1	0,21	0,13	2,50	236
827	183	21	20	149	1,3	0,20	0,17	2,23	227
984	238	17	19	126	2,0	0,19	0,15	2,63	302
896	226	18	20	153	1,5	—	—	—	274
918	240	13	23	139	2,3	0,23	0,11	2,10	237
962	235	19	21	142	1,9	—	—	—	319
1021	240	18	20	176	1,8	0,23	0,11	2,55	234
883	222	19	20	144	2,1	—	—	—	310
1057	219	18	15	133	1,8	0,10	0,16	2,30	216
924	136	18	12	85	1,2	—	—	—	400
895	176	20	29	157	1,2	0,17	0,12	2,00	215

823	193	26	16	131	1,8	0,04	0,09	2,24	215
904	212	18	17	149	1,9	—	—	—	203
898	215	16	18	139	1,2	0,25	0,12	2,00	332
780	184	15	15	106	1,6	—	—	—	362

891	200	25	15	139	1,8	0,03	0,9	2,63	226
770	239	16	21	145	1,9	—	—	—	304
807	220	35	20	159	1,8	—	—	—	266
838	241	39	23	164	2,1	—	—	—	270
795	206	24	17	146	1,8	0,18	0,15	2,30	243
858	209	21	23	143	1,5	0,23	0,14	2,25	233

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5.4 Мясные хлеба

7.5.4.1	Ветчинный	60,2	12,9	21,8	2,0	3,1	2,5
7.5.4.2	Говяжий	61,3	10,5	23,5	1,8	2,9	2,5
7.5.4.3	Заказной	55,4	9,5	32,3	—	2,8	2,5
7.5.4.4	Любительский	55,9	12,0	20,0	—	3,1	2,5
7.5.4.5	Одесский	61,7	12,0	21,0	2,3	3,0	2,5
7.5.4.6	Чайный	63,3	10,3	20,7	2,8	2,9	2,5

7.5.5 Варено-копченые колбасы

7.5.5.1	Любительская	39,1	17,3	30,0	—	4,6	4,0
7.5.5.2	Московская	39,9	19,1	36,6	—	4,4	3,8
7.5.5.3	Сервелат	39,0	16,1	40,1	—	4,8	4,3

7.5.6 Полукопченые колбасы

7.5.6.1	Армавирская	39,8	15,2	40,2	—	4,8	4,0
7.5.6.2	Закусочная	45,1	15,0	33,0	2,3	4,6	3,9
7.5.6.3	Краковская	34,6	16,2	44,6	—	4,6	3,6
7.5.6.4	Кубанская	40,6	9,5	45,6	—	4,3	3,8
7.5.6.5	Мицкая	52,0	17,4	23,0	2,7	1,9	4,0
7.5.6.6	Одесская	42,3	14,8	38,1	—	1,8	1,2
7.5.6.7	Охотничьи колбаски	30,0	25,7	40,0	—	1,3	3,6
7.5.6.8	Полтавская	39,8	16,4	39,0	—	4,8	4,0
7.5.6.9	Таллинская	41,8	17,1	33,8	—	4,3	3,6
7.5.6.10	Украинская	41,4	16,5	34,4	—	4,7	4,0

7.5.7 Сырокопченые колбасы

7.5.7.1	Брауншвейгская	23,3	27,7	42,4	—	6,6	5,5
7.5.7.2	Дорожная	30,1	17,0	47,9	—	5,0	4,2
7.5.7.3	Зернистая	22,5	9,9	63,2	—	4,4	4,0
7.5.7.4	Любительская	25,2	20,9	47,8	—	6,1	5,0
7.5.7.5	Майкопская	29,0	23,6	41,4	—	6,0	5,0
7.5.7.6	Московская	27,6	24,8	41,5	—	6,1	5,0
7.5.7.7	Певская	23,5	20,8	50,1	—	5,6	4,9
7.5.7.8	Олимпийская	34,5	21,1	39,1	—	5,3	4,0
7.5.7.9	Свиная	23,7	13,0	57,3	—	6,0	5,5
7.5.7.10	Сервелат	29,3	24,0	40,5	—	6,2	5,0
7.5.7.11	Советская	24,2	23,0	47,0	—	5,8	5,0
7.5.7.12	Столичная	26,0	24,0	43,4	—	6,6	5,5

Минеральные вещества						Продолжение табл. 7			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины			
						B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1001	284	28	24	169	2,4	0,18	0,11	2,75	256
877	182	26	12	118	1,7	—	—	—	261
979	210	18	18	113	1,9	—	—	—	329
981	221	19	18	132	1,9	—	—	—	309
905	244	17	23	158	1,6	0,09	0,10	2,70	246
865	237	18	20	152	2,2	0,08	0,10	2,10	239

1544	324	30	22	214	3,0	0,16	0,16	4,63	420
1743	399	26	23	182	2,4	0,13	0,16	5,00	406
1764	366	33	33	228	3,1	—	—	—	425

1622	302	26	25	202	2,2	0,30	0,13	2,57	423
1465	276	28	18	185	2,4	—	—	—	366
1467	309	26	25	204	2,3	—	—	—	466
1603	328	30	30	215	2,9	—	—	—	448
1636	382	31	27	250	3,3	—	—	—	287
1505	298	27	24	188	2,8	0,08	0,13	3,30	402
1468	316	27	25	217	2,6	0,23	0,13	3,15	463
1622	329	28	24	200	2,2	0,27	0,13	2,68	417
1458	273	26	20	142	1,9	0,10	0,11	3,10	373
1630	334	29	27	226	2,7	0,19	0,20	2,25	376

2217	364	37	27	243	3,7	0,51	0,22	4,45	492
1748	290	24	24	202	2,2	0,64	0,22	3,00	499
1800	220	26	27	170	2,1	0,06	0,12	3,33	608
2050	406	39	34	323	4,1	0,26	0,25	5,20	511
2429	433	43	45	293	3,5	—	—	—	467
2036	439	38	30	284	3,9	—	—	—	473
2203	277	36	28	225	2,1	0,50	0,17	3,40	534
1856	331	31	24	235	2,6	0,59	0,22	4,50	436
1900	139	28	17	167	1,4	0,51	0,17	2,80	568
2226	400	38	30	271	2,1	0,52	0,20	4,00	461
2324	333	37	27	236	2,5	0,56	0,21	4,55	515
2215	344	38	27	235	2,9	0,35	0,25	4,15	487

Индекс	Продукт	Зольные вещества					
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5.8 Продукты из свинины

7.5.8.1	Ветчина в форме	53,5	22,6	20,9	—	3,0	2,1
7.5.8.2	Грудинка копчено-запеченная	33,8	10,0	52,7	—	3,5	2,4
7.5.8.3	Грудинка сырокопченая	23,0	8,9	63,3	—	4,8	4,0
7.5.8.4	Корейка копчено-запеченная	37,7	10,2	48,2	—	3,9	2,5
7.5.8.5	Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,1	—	4,7	4,0
7.5.8.6	Окорок тамбовский вареный	57,0	14,3	25,6	—	3,1	2,3

7.6 Консервы мясные

7.6.1	Баранина тушеная	64,0	17,3	17,0	—	1,7	1,0
7.6.2	Ветчина любительская	68,2	14,9	13,7	—	3,2	2,5
7.6.3	Ветчина особая	72,8	17,6	6,2	—	3,4	2,5
7.6.4	Говядина отварная в собственном соку	56,6	24,5	16,6	—	2,3	1,2
7.6.5	Говядина тушеная	64,3	16,8	17,0	—	1,9	1,0
7.6.6	Гуляш бараний	64,4	14,9	14,6	4,0	2,1	1,3
7.6.7	Гуляш говяжий	64,6	17,1	12,0	4,0	2,3	1,3
7.6.8	Гуляш свиной	56,0	15,0	22,8	4,0	2,2	1,3
7.6.9	Завтрак туриста (баранина)	66,1	18,0	13,8	—	2,1	1,4
7.6.10	Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	—	2,2	1,4
7.6.11	Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	—	2,1	1,4
7.6.12	Каша «особая» пшеничная с говядиной	60,6	6,5	12,9	17,8	2,2	1,5
7.6.13	Каша «особая» пшеничная со свиной	58,0	5,9	16,2	17,8	2,1	1,5
7.6.14	Колбасный фарш ветчинно-рубленый	62,0	13,2	18,9	2,8	3,1	2,2
7.6.15	Колбасный фарш любительский	55,0	11,0	28,5	3,0	2,5	1,8
7.6.16	Колбасный фарш отдельный	57,2	13,6	23,7	2,9	2,6	1,8
7.6.17	Конина тушеная	70,6	18,7	8,4	—	2,3	1,3
7.6.18	Мясо в белом соусе	63,1	18,0	12,8	3,8	2,3	1,3
7.6.19	Оленина тушеная	68,3	19,3	10,4	—	2,0	1,0
7.6.20	Паштет мясной	58,1	16,4	23,3	0,4	1,8	1,0
7.6.21	Паштет печеночный	54,7	11,6	28,9	2,5	2,3	1,2
7.6.22	Свинина жирная	28,9	8,0	61,3	—	1,8	1,3
7.6.23	Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	—	1,8	1,0
7.6.24	Субпродукты измельченные	75,1	14,1	9,0	—	1,8	1,1
7.6.25	Фарш свиной сосисочный	62,2	10,6	20,4	4,4	2,4	1,7
7.6.26	Язык говяжий в желе	64,3	71,8	15,1	0,6	2,2	1,7

Минеральные вещества						Продолжение табл. 7			
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины			Энергетическая ценность в кал
						B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

903	400	22	35	268	2,6	—	—	—	270
1087	159	18	13	100	1,6	0,31	0,08	1,65	514
1608	208	26	19	143	1,4	—	—	—	605
1134	255	23	308	176	2,1	0,32	0,06	2,25	475
1617	268	27	23	182	1,8	0,61	0,07	2,30	469
967	336	21	30	225	2,2	0,52	0,13	2,00	288
419	232	14	17	139	1,8	0,03	0,13	3,30	222
943	272	25	22	147	1,6	—	—	—	183
955	277	26	26	201	1,3	0,34	0,16	2,14	126
518	319	13	28	202	3,4	—	—	—	247
414	284	14	19	178	2,4	0,02	0,15	4,00	220
598	203	19	16	122	1,6	—	—	—	207
598	274	19	18	172	2,3	—	—	—	192
590	211	18	18	143	1,4	—	—	—	281
579	206	15	16	124	1,6	0,03	0,12	3,15	196
579	206	15	19	175	2,3	0,02	0,16	4,10	176
571	213	14	19	145	1,4	0,26	0,13	2,30	206
583	114	17	31	96	2,5	—	—	—	213
581	103	16	31	91	2,3	—	—	—	241
892	269	17	21	176	2,1	—	—	—	234
740	188	15	15	133	1,4	0,08	0,10	2,70	313
751	249	16	18	160	2,0	—	—	—	279
532	363	20	24	181	3,1	0,02	0,10	2,70	150
550	284	18	19	178	2,3	—	—	—	202
460	275	18	20	193	2,6	—	—	—	171
446	307	14	20	188	2,5	—	—	—	277
539	170	11	14	244	6,3	—	—	—	317
487	107	12	10	70	0,8	0,12	0,09	2,12	584
440	410	12	20	160	1,6	0,14	0,14	2,45	349
460	61	17	12	75	2,0	0,04	0,21	2,00	137
716	200	17	19	139	1,3	0,12	0,11	2,00	244
693	237	20	19	191	6,0	0,02	0,19	1,82	210

Индекс	Продукт	г/100 г			
		Вода	Белки	Жиры	Зола
1	2	3	4	5	6

7.7 Жиры животные топленые

7.7.1	Жир бараний	0,3	0	99,7	0
7.7.2	Жир говяжий	0,3	0	99,7	0,07
7.7.3	Жир костный	0,3	0	99,7	0
7.7.4	Жир свиной	0,3	0	99,7	0,02
7.7.5	Шпик свиной	5,7	1,4	92,8	0,1
7.7.6	Шпик свиной соленый (без шкурки)	5,5	1,4	90,0	3,1

ТАБЛИЦА 8. ПТИЦА, ПРОДУКТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Категория	г/100 г				
			Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7	8

8.1 Птица

8.1.1	Бройлеры (цыплята)	I	63,8	18,7	16,1	0,5	0,9
8.1.2	Гуси	II	67,7	19,7	11,2	0,5	0,9
8.1.3	Гусята	I	45,0	15,2	39,0	—	0,8
8.1.4	Индюшки	II	54,4	17,0	27,7	—	0,9
8.1.5	Индюшата	I	53,4	16,6	28,8	—	0,8
8.1.6	Куры	II	65,1	19,1	14,6	—	1,0
8.1.7	Перепелки	I	57,3	19,5	22,0	—	0,9
8.1.8	Утки	II	61,5	21,6	12,0	0,8	1,1
8.1.9	Утята	I	68,0	18,5	11,7	0,6	0,9
		II	71,2	21,7	5,0	0,6	1,0
		I	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8
		II	69,1	21,2	8,2	0,6	0,9
		I	63,1	18,2	17,3	0,4	1,0
		II	45,6	15,8	38,0	—	0,6
		I	56,7	17,2	24,2	—	0,9
		II	56,0	16,0	27,2	—	0,8
		I	60,3	18,0	20,7	—	1,0

8.2 Яйцепродукты

8.2.1	Яйца куриные	I	71,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.2	Яйца перепелиные	I	73,3	11,9	13,1	0,6	1,2
8.2.3	Меланж		74,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.4	Яичный порошок		7,3	46,0	37,3	4,5	4,9
8.2.5	Сухой белок		9,0	82,4	1,8	7,2	5,6
8.2.6	Сухой желток		3,4	31,1	52,2	4,7	3,5

88

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	—	—	—	—	—	0,06	0	—	—	—	—	897
10,5	6,0	0	—	7,0	—	0,03	0,4	—	—	—	—	897
—	—	—	—	—	—	—	0,3	—	—	—	—	897
1,0	1,0	0,5	0,8	2,0	0,05	0,01	0	—	—	—	—	897
21	14	2,0	—	13,0	—	0,01	0	—	—	—	—	841
—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	816

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

70	236	14	19	160	1,3	0,04	0,09	0,15	6,10	183
88	242	12	22	175	1,7	0,03	0,11	0,16	6,40	127
91	240	12	30	165	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	412
99	274	14	34	179	2,4	0,02	0,09	0,26	5,60	317
102	260	10	27	160	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
112	285	13	30	180	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
90	210	12	19	200	1,4	0,01	0,05	0,22	7,80	276
100	257	18	25	227	1,8	0,01	0,07	0,19	8,00	197
80	210	11	15	195	2,0	0,03	0,07	0,18	7,00	192
90	250	15	22	210	2,2	0,03	0,07	0,18	7,60	134
70	194	16	18	165	1,6	0,07	0,07	0,15	7,70	241
79	240	18	21	190	1,6	0,07	0,07	0,14	7,80	161
35	257	21	25	190	3,2	0,07	0,10	0,26	8,30	230
58	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,80	405
90	160	12	13	156	1,9	0,05	0,18	0,19	6,00	287
60	132	10	15	156	1,9	0,06	0,22	0,24	5,70	309
83	158	11	12	156	1,9	0,05	0,27	0,24	5,70	258

134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
115	144	54	32	218	3,2	0,47	0,11	0,65	0,26	168
134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
436	448	193	42	725	8,9	0,90	0,25	1,64	1,18	542
1297	1067	75	71	194	1,8	—	сл.	2,00	—	375
99	249	262	29	1047	23	2,16	0,35	0,47	—	613

Индекс	Продукт	Категория	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
			граммы				
			4	5	6	7	8

8.3 Полуфабрикаты из птицы

8.3.1	Грудка цыпленка-бройлера		75,0	19,6	4,1	0,3	1,0
8.3.2	Четвертина цыпленка-бройлера		69,6	16,5	12,6	0,5	0,8
8.3.3	Филе куриное		73,0	23,6	1,9	0,1	1,1
8.3.4	Окорочок куриный		66,6	21,3	11,0	0,1	1,0

8.4 Субпродукты птицы

8.4.1	Печень цыплят-бройлеров		72,9	20,6	3,7	1,5	1,3
8.4.2	Сердце цыплят-бройлеров		72,4	17,3	8,3	0,9	1,1
8.4.3	Мышечный желудок цыплят-бройлеров		73,3	20,7	4,0	0,8	1,2
8.4.4	Печень кур		70,9	20,4	5,9	1,4	1,4
8.4.5	Сердце кур		72,0	15,8	10,3	0,8	1,1
8.4.6	Мышечный желудок кур		70,9	21,0	6,4	0,6	1,1

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
						7	8

8.5 Колбасы вареные

8.5.1	Подмосковная	65,6	17,2	11,6	1,8	3,8	2,3
8.5.2	Зеленоградская	64,9	17,2	12,1	2,5	3,3	2,3

8.6 Готовые быстрозамороженные блюда

8.6.1	Мясо цыплят паровое	62,1	23,3	13,3	0,3	1,0	0,2
8.6.2	Мясо цыплят жареное	56,1	26,2	16,0	0,3	1,4	0,6

8.7 Консервы

8.7.1	Курица в собственном соку	64,4	23,2	9,9	0,4	2,1	1,2
8.7.2	Утка в собственном соку	64,0	16,0	17,5	0,3	2,2	1,2
8.7.3	Фарш колбасный куриный	66,9	13,9	14,9	1,4	2,9	1,2
8.7.4	Фарш колбасный ставропольский	61,9	12,2	21,8	1,9	2,7	1,2

Продолжение табл. 8

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

66	206	9	24	181	1,4	сл.	0,09	0,08	7,69	116
96	242	15	21	140	1,6	0,02	0,12	0,14	3,30	181
60	292	8	26	171	1,4	сл.	0,07	0,07	10,9	113
85	260	16	20	140	2,0	0,04	0,10	0,20	4,3	185

92	313	11	23	251	13,0	10,0	0,45	1,86	8,5	122
115	264	10	19	137	5,2	0,04	0,30	0,90	4,47	148
97	329	12	18	131	3,7	0,03	0,19	0,15	2,30	122
90	289	15	24	268	17,5	12,0	0,50	2,10	10,0	140
94	260	10	19	178	5,6	0,06	0,26	1,07	4,30	159
83	299	13	17	106	6,4	0,04	0,14	0,25	3,21	130

Продолжение табл. 8

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы											
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

980	234	38	17	206	3,2	0,02	сл.	0,23	0,16	3,00	180
950	222	36	18	186	2,4	0,02	сл.	0,18	0,14	3,90	188

128	136	20	16	131	1,4	0,02	сл.	0,08	0,16	5,60	214
176	221	20	22	201	1,7	0,03	сл.	0,10	0,16	7,72	250

620	262	15	30	130	1,2	сл.	0,05	0,03	0,11	6,10	184
500	165	21	40	117	1,2	сл.	0,09	0,04	0,14	3,94	223
644	172	37	21	150	2,4	0,01	сл.	0,03	0,10	4,00	193
603	164	29	18	137	1,8	0,01	сл.	0,06	0,12	3,50	251

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

8.8 Консервы для детского и диетического питания

8.8.1	«Крошка», «Птенчик», «Бу-туз»	80,0	10,2	7,0	2,2	0,6	0,2
8.8.2	«Суп-пюре куриный»	81,2	6,2	6,1	5,3	1,2	0,7
8.8.3	Паштет «Богатырь»	66,7	13,7	15,4	0,9	1,3	0,9
8.8.4	Паштет «Школьный»	66,6	13,1	15,7	1,0	1,6	0,5

8.9 Полуфабрикаты для детского питания

8.9.1	Котлеты куриные «Школьные»	68,5	13,8	5,7	10,0	2,0	0,8
8.9.2	Биточки куриные «Детские»	71,9	12,3	5,5	8,5	1,8	1,0

ТАБЛИЦА 9. РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола
1	2	3	4	5	6	7

9.1 Рыба свежая, охлажденная, мороженая

9.1.1	Акула катран	71,9	19,9	7,0	1,0	1,2
9.1.2	Анчоус атлантический	71,5	20,1	6,1	0,2	2,3
9.1.3	Аргентина	79,1	17,6	2,0	—	1,3
9.1.4	Баттерфиш осенне-зимняя	66,7	17,3	14,6	—	1,4
9.1.5	Баттерфиш весенне-летняя	73,3	17,3	7,9	—	1,5
9.1.6	Берикс	77,8	20,3	0,8	0,4	1,1
9.1.7	Бесуго	71,5	20,0	7,2	—	1,3
9.1.8	Вобла	78,2	18,0	2,6	—	1,2
9.1.9	Гладкоголов	88,8	8,0	1,9	0,2	1,3
9.1.10	Горбуша	71,8	21,0	7,0	0,5	1,2
9.1.11	Джакас	73,9	20,3	4,3	0,6	1,5
9.1.12	Дрепана	78,2	19,4	1,1	—	1,3
9.1.13	Желтоперка	75,8	17,9	4,0	0,8	2,3
9.1.14	Жерех	77,5	18,8	2,6	—	1,1
9.1.15	Зеленоглазка	73,8	19,6	4,3	0,7	2,3
9.1.16	Зубатка пестрая (пятнистая)	74,1	19,6	5,3	—	1,1
9.1.17	Зубатка полосатая	77,9	16,0	5,0	—	1,1
9.1.18	Зубан	73,5	18,8	6,3	0,2	1,4

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-ка-ротин	В ₁	В ₂	PP	
миллиграммы											ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

105	114	12	12	79	1,8	0,01	сл.	0,02	0,07	2,00	113
341	116	34	16	61	0,5	0,02	0,18	0,01	0,11	1,72	101
380	158	17	20	82	7,0	1,35	0,06	0,01	0,50	3,56	203
257	157	17	16	91	1,4	0,06	0,12	0,02	0,16	2,08	212

380	162	16	17	96	3,1	0,02	0,01	0,15	0,21	3,62	148
420	200	13	16	79	2,8	0,03	0,01	0,13	0,23	3,21	139

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В ₁	В ₂	PP	C	
миллиграммы											ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

120	300	20	35	240	2,00	—	—	—	—	—	143
160	300	120	60	220	2,6	0,03	0,02	0,19	0,8	сл.	135
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,30	5,0	—	88
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	201
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	140
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,20	4,5	—	88
100	200	30	35	220	1,50	—	—	—	—	—	145
100	160	40	25	220	0,60	—	—	—	—	—	95
130	300	30	60	150	0,90	сл.	0,04	0,05	0,51	сл.	49
100	335	20	30	200	0,63	0,03	0,20	0,16	2,50	сл.	147
100	450	65	60	220	2,60	—	—	0,30	6,5	—	120
100	300	40	30	190	2,50	—	—	0,20	5,5	—	88
160	360	120	60	220	2,60	0,02	0,10	0,10	1,3	0,4	108
100	265	30	35	220	0,63	0,02	0,02	0,06	1,00	1,0	99
160	300	120	60	220	2,60	0,05	0,07	0,07	1,6	0,5	117
100	335	30	35	180	0,50	0,01	0,24	0,04	2,5	2,4	126
100	335	30	35	180	0,50	—	—	—	—	—	109
125	400	45	35	150	2,0	0,01	0,04	0,06	2,80	2,1	132

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- тивные вещества	Зола
		граммы				
		3	4	5	6	7
9.1.19	Камбала азово-черноморская	78,9	18,2	1,3	0,4	1,6
9.1.20	Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3,0	—	1,6
9.1.21	Карась	78,9	17,7	1,8	—	1,6
9.1.22	Карп	77,4	16,0	5,3	—	1,3
9.1.23	Кета	74,2	19,0	5,6	—	1,2
9.1.24	Килька балтийская	75,0	14,1	9,0	—	1,9
9.1.25	Килька каспийская обыкновенная	66,8	18,5	13,1	—	1,6
9.1.26	Клыкач	68,2	14,4	16,1	—	1,3
9.1.27	Корюшка зубастая (азиатская)	78,6	15,4	4,5	—	1,5
9.1.28	Красноглазка	71,8	21,9	4,2	0,5	2,1
9.1.29	Красноперка дальневосточная	76,9	18,3	3,0	—	1,8
9.1.30	Курок	81,5	15,8	0,9	0,3	1,8
9.1.31	Ледяная рыба	78,8	17,7	2,2	0,4	1,3
9.1.32	Лемонема	82,3	15,9	0,4	0,3	1,4
9.1.33	Летрин	77,7	20,2	0,4	—	1,7
9.1.34	Лещ	77,7	17,1	4,1	—	1,1
9.1.35	Лещ морской	71,1	21,3	6,4	—	1,2
9.1.36	Луфарь океанический	75,6	19,7	3,4	—	1,3
9.1.37	Мавроликус	70,7	14,0	13,0	0,4	2,3
9.1.38	Макрель	74,5	20,7	3,4	—	1,4
9.1.39	Макрурус малоглазый	91,2	7,1	0,4	0,2	1,3
9.1.40	Макрурус тупорылый	83,8	13,3	1,6	0,1	1,3
9.1.41	Масляная рыба	75,5	18,8	4,2	—	1,5
9.1.42	Мерроу	76,5	19,4	2,9	—	1,2
9.1.43	Минтай	81,9	15,9	0,9	0,1	1,3
9.1.44	Мойва весенняя	78,4	13,1	7,1	—	1,4
9.1.45	Мойва осенняя	66,9	13,6	18,1	—	1,4
9.1.46	Навага беломорская	77,9	19,2	1,6	0,6	1,3
9.1.47	Навага дальневосточная	82,3	15,1	0,9	—	1,7
9.1.48	Нототения мраморная	73,7	15,7	9,5	—	1,1
9.1.49	Нотоскопелюс кроуэри	64,7	15,5	17,5	0,6	2,3
9.1.50	Окунь морской	77,1	18,2	3,3	—	1,4
9.1.51	Окунь речной	79,2	18,5	0,9	—	1,4
9.1.52	Осетр каспийский и азово-черноморский	71,4	16,4	10,9	—	1,3
9.1.53	Ошибень	81,5	16,7	0,6	0,3	1,2
9.1.54	Пагрус	75,7	19,8	3,0	—	1,5
9.1.55	Палтус белокорый	76,9	18,9	3,0	—	1,2
9.1.56	Палтус черный	70,1	12,8	16,1	—	1,0
9.1.57	Пелагида океаническая	62,4	22,4	14,2	0,6	1,0
9.1.58	Пикша	81,4	17,2	0,2	—	1,2
9.1.59	Псенопсис	79,4	14,6	3,7	0,2	2,3
9.1.60	Путассу	79,2	18,5	0,9	0,3	1,4
9.1.61	Рыба-капитан	77,7	19,4	1,6	—	1,3
9.1.62	Рыба-лист	75,1	20,3	3,2	—	1,4
9.1.63	Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	—	1,0
9.1.64	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	78,0	18,2	2,7	—	1,1

Минеральные вещества							Продолжение табл. 9					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Витамины				Энергетическая ценность	
							B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы												ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
200	320	20	35	400	0,70	—	0,02	0,11	0,05	1,60	—	—
100	280	70	25	220	0,70	—	сл.	0,06	0,11	1,0	1,8	85
55	265	35	25	210	0,87	—	—	—	—	—	—	90
100	335	20	30	200	0,80	—	0,02	0,14	0,13	1,5	—	87
120	380	50	35	220	0,63	—	0,04	0,33	0,20	2,00	1,8	112
100	350	60	35	270	1,35	—	—	—	—	—	2,2	127
—	—	—	—	—	1,40	—	0,06	0,02	0,12	3,7	—	137
100	360	40	20	220	1,30	—	—	—	—	—	1,1	192
135	390	80	35	240	0,70	—	сл.	0,07	0,09	2,3	сл.	203
150	350	50	45	160	0,30	—	—	—	—	—	—	102
100	335	40	35	235	0,40	—	0,03	0,06	0,19	2,2	1,2	126
170	380	50	35	280	2,00	—	—	—	—	—	—	100
160	250	30	25	220	0,50	—	0,04	0,06	0,06	1,4	1,5	71
100	200	30	35	220	1,70	—	0	0,05	0,13	1,3	1,2	91
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,01	0,03	0,59	—	67
70	265	25	30	220	0,30	—	—	—	—	—	—	84
100	355	100	35	210	2,10	—	0,03	0,12	0,10	2,0	—	105
100	335	75	30	220	1,80	—	—	—	—	—	—	143
160	300	120	60	200	2,60	—	—	—	—	—	—	109
170	335	50	40	240	1,80	—	0,06	0,01	0,27	5,9	0,4	173
130	300	30	60	150	0,90	—	—	—	—	—	—	113
130	300	30	35	150	0,63	—	0,03	0,08	0,20	2,0	1,4	32
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,17	0,13	4,3	1,7	68
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	—	113
120	420	40	55	240	0,80	—	—	—	—	—	—	104
130	290	30	30	240	0,40	—	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
130	290	30	30	240	0,40	—	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8	116
140	335	40	40	240	0,70	—	—	—	—	—	—	217
100	400	150	35	220	0,63	—	—	0,23	0,09	1,05	—	91
100	310	30	35	210	1,50	—	—	—	—	—	—	69
160	300	120	60	220	2,60	—	0,08	0,12	0,10	2,3	0,2	148
80	300	30	30	210	1,20	—	—	0,22	—	1,2	0,7	220
100	280	50	75	270	0,70	—	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4	103
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	—	164
150	335	30	35	220	1,50	—	0,07	0,07	0,06	1,2	0,2	72
100	450	30	35	220	3,40	—	—	—	—	—	—	106
100	450	30	60	220	0,70	—	0,12	0,05	0,11	2,0	0,2	103
100	450	30	50	220	0,80	—	—	—	0,15	1,2	—	196
70	300	20	35	200	1,50	—	—	0,27	0,13	8,13	—	217
120	300	20	35	180	0,66	—	—	0,09	0,15	3,0	—	71
160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	—	92
120	335	40	40	210	0,70	—	—	—	—	—	—	82
100	370	35	50	240	2,80	—	0,04	0,02	—	1,93	1,4	92
100	300	30	35	255	1,80	—	—	—	—	—	—	110
55	260	90	25	240	2,20	—	0,06	0,04	0,06	2,33	сл.	121
55	280	35	25	220	0,63	—	—	—	—	—	—	97

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- тивные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
9.1.65	Рыба-сабля	76,2	19,3	3,2	0,4	1,3
9.1.66	Сайда	79,2	19,1	0,5	—	1,2
9.1.67	Сайра крупная	60,0	18,6	20,8	—	1,0
9.1.68	Сайра средняя	65,4	19,5	14,1	—	1,0
9.1.69	Сайра мелкая	71,3	20,4	7,0	—	1,5
9.1.70	Салака весенне-летняя	78,2	17,5	3,0	—	1,3
9.1.71	Салака осенне-зимняя	73,4	17,0	8,3	0,2	1,3
9.1.72	Салилота	80,9	16,5	0,8	0,3	1,8
9.1.73	Сардина океаническая	69,2	19,0	10,0	0,5	1,8
9.1.74	Севрюга	71,6	16,9	10,3	—	1,2
9.1.75	Сельдь атлантическая жир- ная	61,3	17,7	19,5	—	1,5
9.1.76	Сельдь атлантическая нежир- ная	72,9	19,1	6,5	—	1,5
9.1.77	Сельдь тихоокеанская жир- ная	69,5	14,0	15,0	—	1,5
9.1.78	Сельдь тихоокеанская нежир- ная	73,5	18,0	7,0	—	1,5
9.1.79	Сельдь иваси крупная	61,9	19,5	17,3	—	1,3
9.1.80	Сельдь иваси мелкая	71,8	21,5	5,0	—	1,7
9.1.81	Сериолелла	70,2	19,4	9,2	—	1,2
9.1.82	Серебрянка	83,8	8,3	5,6	0,3	2,3
9.1.83	Скат-лисица	72,9	24,0	1,6	0,2	1,5
9.1.84	Сквама	77,4	17,3	3,9	0,3	1,4
9.1.85	Скумбрия атлантическая	67,5	18,0	13,2	—	1,3
9.1.86	Скумбрия дальневосточная	61,4	19,3	18,0	—	1,3
9.1.87	Снэк	70,6	21,8	6,3	0,4	1,3
9.1.88	Солнечник	77,5	18,9	2,2	—	1,4
9.1.89	Сом	76,7	17,2	5,1	—	1,0
9.1.90	Ставрида океаническая	75,6	18,5	4,5	—	1,4
9.1.91	Судак	79,2	18,4	1,1	—	1,3
9.1.92	Сырок (пелядь)	74,2	19,1	5,5	—	1,2
9.1.93	Терпуг	77,6	17,8	3,4	0,3	1,2
9.1.94	Терпужок южный	76,1	19,5	3,0	0,4	1,2
9.1.95	Треска	82,1	16,0	0,6	—	1,3
9.1.96	Тунец	69,3	24,4	4,3	0,5	1,7
9.1.97	Угольная рыба крупная	69,8	12,2	16,9	—	1,1
9.1.98	Угольная рыба мелкая	78,1	14,2	6,4	—	1,3
9.1.99	Угорь	64,0	14,5	30,5	—	1,0
9.1.100	Удильщик	82,9	14,8	1,0	0,3	1,3
9.1.101	Хек серебристый	79,9	16,6	2,2	—	1,3
9.1.102	Щука	79,3	18,4	1,1	—	1,2
9.1.103	Эпигонус	70,4	16,5	11,8	—	1,3
9.1.104	Язь крупный и мелкий	75,4	19,0	4,5	—	1,1
9.1.105	Язык морской	83,2	10,3	5,2	0,4	1,3

Минеральные вещества						Продолжение табл. 9					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					Энергетическая ценность ккал
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
100	335	50	35	250	1,30	—	—	—	—	—	—
70	340	15	25	300	0,85	0,03	0,06	0,05	2,2	1,0	106
100	285	15	20	220	0,80	—	—	—	—	—	51
100	285	15	20	220	0,63	—	—	—	—	—	262
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	205
70	210	20	20	220	1,00	—	—	—	—	—	143
70	210	20	20	220	1,00	—	—	—	—	—	97
100	335	90	75	220	0,63	0,03	0,02	0,15	1,7	—	143
140	385	80	40	280	2,15	0,02	0,10	0,07	0,53	0,4	73
100	335	30	35	220	0,63	0,01	0,01	0,15	4,04	1,3	166
100	310	60	30	280	1,00	—	—	—	—	—	160
—	—	—	—	—	—	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	246
100	310	60	30	280	1,00	—	—	—	—	—	135
100	335	50	35	220	1,35	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191
100	335	50	35	220	1,35	сл.	0,02	0,30	4,0	сл.	135
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
100	335	50	35	220	1,35	—	—	—	—	—	234
100	180	50	30	220	2,00	—	—	—	—	—	131
160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	160
100	300	60	50	200	2,00	—	—	—	—	—	81
100	335	30	35	240	0,90	—	—	—	—	—	110
100	280	40	50	280	1,70	0,05	0,07	0,08	2,60	1,5	101
100	280	40	50	280	1,70	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
100	410	120	40	220	2,40	—	—	—	—	—	239
100	450	80	40	220	2,50	—	—	0,20	0,8	—	144
50	240	50	20	210	1,00	—	—	—	—	—	95
70	350	65	40	260	1,10	0,01	0,19	0,12	0,9	1,2	115
35	280	35	25	230	0,50	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	114
55	280	35	25	220	0,63	0,01	0,08	0,11	1,0	3,0	84
100	335	30	35	220	0,80	—	—	—	—	—	126
100	335	30	35	220	0,80	0,06	0,12	0,18	1,1	1,0	102
100	335	30	35	220	0,63	0,03	—	0,11	1,3	сл.	105
75	350	30	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
100	450	30	55	280	2,00	—	0,28	0,23	10,6	—	136
100	450	30	55	220	1,20	—	—	0,30	2,5	—	201
70	230	20	30	220	1,20	—	—	—	—	—	114
130	300	30	60	150	0,38	0,8	0,10	0,15	3,2	—	373
140	335	30	35	240	0,70	—	0,09	—	1,7	—	68
40	260	40	35	200	1,70	0,01	0,12	0,10	1,3	3,2	86
100	335	30	35	220	0,63	сл.	0,11	0,14	1,1	1,6	84
100	235	80	35	210	0,90	—	—	—	—	—	172
130	300	30	60	150	0,90	—	—	—	—	—	117
—	—	—	—	—	—	0,02	0,02	0,05	2,9	2,3	88

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- тивные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

9.2 Продукты из нерыбных объектов промысла

9.2.1	Кальмар (мясо)	76,4	18,0	4,2	—	1,4
9.2.2	Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	—	1,2
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	78,4	16,0	3,6	—	2,0
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	77,2	18,9	2,2	—	1,7
9.2.5	Морская капуста ¹	88,0	0,9	0,2	—	4,1
9.2.6	Мясо антарктической креветки варено-мороженое	75,3	20,6	1,7	0,3	2,4
9.2.7	Паста «Океан»	80,1	13,6	4,2	—	2,1
9.2.8	Трепанг (мясо)	89,4	7,3	0,6	—	—
9.2.9	Моллюск рапана	80,5	16,7	1,1	0,2	1,7
9.2.10	Мидии	87,8	9,1	1,5	—	1,6
9.2.11	Мясо ластоногих	72,6	24,5	1,7	—	1,2

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7

9.3 Рыба. Соленая продукция

9.3.1	Горбуша	54,1	22,1	9,0	14,8	13,7
9.3.2	Кета	54,7	24,3	9,6	11,4	10,2
9.3.3	Килька балтийская	61,0	17,1	7,6	14,3	9,9
9.3.4	Лещ каспийский средний	53,7	25,2	4,8	16,3	15,3
9.3.5	Лосось каспийский потрошенный с головой	53,0	21,0	20,5	5,5	4,5
9.3.6	Сельдь атлантическая среднесоленая	63,0	17,0	8,5	11,5	10,7
9.3.7	Сельдь иваси специального посола ³	62,1	17,5	11,4	9,0	8,6
9.3.8	Сельдь тихоокеанская слабо-соленая	53,9	19,1	17,6	9,4	8,2
9.3.9	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	12,7	11,5
9.3.10	Семга потрошенная с головой	56,5	22,5	12,5	8,5	7,5
9.3.11	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	60,7	23,1	0,6	15,6	14,4
9.3.12	Тюлька весенняя ⁴	46,8	19,8	16,2	17,2	15,2

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества							Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

110	280	40	90	—	1,10	0	0,18	0,09	2,54	1,5	110
—	263	14	30	165	2,10	—	0,05	0,33	3,7	2,2	119
130	310	100	50	260	4,30	0,03	0,05	0,08	3,0	1,0	96
450	260	135	60	220	2,2	сл.	0,06	0,11	1,0	1,4	95
520	970	40	170	55	16,0	0,15 ²	0,04	0,06	0,4	2,0	5
—	—	—	—	—	—	—	0,04	0,01	0,69	—	98
400	170	108	67	—	1,3	—	0,07	0,08	2,0	1,7	92
—	—	48	59	—	2,0	—	—	—	—	—	35
82	—	84	72	—	11,0	—	—	—	—	—	77
—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,14	0,58	1,0	50
105	350	10	28	243	9,9	0,02	0,08	0,08	1,61	0,73	113

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

—	278	60	29	126	2,5	сл.	0,20	0,16	2,6	1,2	169
—	317	23	—	236	0,7	—	—	—	—	—	184
—	187	91	51	—	0,5	—	—	—	—	—	137
—	146	226	38	266	2,6	—	0,10	0,14	2,8	—	144
—	351	23	28	241	1,1	—	—	—	—	—	269
4800	215	80	40	270	2,4	0,02	0,02	0,13	1,84	0,8	145
3900	250	170	90	—	3,5	—	сл.	0,19	3,02	—	173
—	162	66	51	—	—	—	—	—	—	—	235
—	115	72	71	—	—	0,03	0,03	0,18	1,75	1,3	224
—	221	40	62	243	2,5	—	—	—	—	—	203
—	300	36	18	250	—	—	—	0,14	2,3	—	98
—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	225

Индекс	Продукт	Зольность				
		Вода	Белки	Жиры	общая	в том числе NaCl
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
93.13	Тюлька осенняя	48,5	15,7	22,3	13,5	10,8
93.14	Хамса весенняя*	52,8	21,2	9,0	17,0	15,1
93.15	Хамса осенняя	42,0	17,5	24,7	15,8	12,0
9.4	Икра. Соленая продукция					
9.4.1	Белужья зернистая	54,2	27,2	14,2	4,4	3,8
9.4.2	Горбуши зернистая	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5
9.4.3	Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8
9.4.4	Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	6,5	5,4
9.4.5	Осетровая зернистая	58,0	28,9	9,7	5,4	4,0
9.4.6	Осетровая паюсная	39,5	36,0	10,2	6,3	4,8
9.4.7	Севрюжья зернистая	54,0	28,4	11,9	5,5	4,1
9.5	Рыба. Продукция горячего копчения					
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	62,7	22,0	11,6	3,7	2,5
9.5.2	Килька балтийская (копчушка) осенняя	67,3	21,3	8,5	2,9	1,9
9.5.3	Лещ средний	59,9	32,8	4,5	2,8	1,2
9.5.4	Окунь морской крупный	64,8	23,5	9,0	3,7	2,0
9.5.5	Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	4,2	2,9
9.5.6	Треска потрошенная без головы	69,4	26,0	1,2	2,7	1,6
9.6	Рыба. Продукция холодного копчения					
9.6.1	Вобла каспийская крупная и средняя	50,0	31,1	6,3	12,6	11,4
9.6.2	Лещ каспийский крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	11,0
9.6.3	Окунь морской (балычок)	53,5	26,4	10,4	9,7	8,2
9.6.4	Сельдь тихоокеанская жирная	53,2	20,3	16,0	10,5	9,7
9.6.5	Скумбрия атлантическая	60,3	23,4	6,4	9,9	9,0
9.6.6	Ставрида атлантическая	72,2	17,1	2,8	8,7	7,9
9.7	Рыба. Сушеная и вяленая продукция					
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	31,7	46,4	5,5	13,5	11,3
9.7.2	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	38,5	42,0	5,9	13,6	11,8
9.7.3	Лещ каспийский мелкий вяленый	32,2	46,7	4,0	17,1	14,0

Минеральные вещества						Продолжение табл. 9					Энергетическая ценность, ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					
						A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	264
—	—	316	—	372	—	—	—	—	—	—	166
—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	—	299
—	—	—	—	—	—	1,05	0,12	0,40	0,87	1,8	237
—	264	75	111	426	2,0	—	—	—	—	—	230
—	265	90	29	400	1,8	0,45	—	—	—	—	251
—	190	35	35	—	1,5	0,04	0,67	0,22	0,70	2,3	131
—	—	50	37	594	3,4	0,18	0,30	0,36	1,52	1,7	203
—	—	—	—	—	—	0,15	—	—	—	—	236
—	—	—	—	—	—	0,10	0,28	0,37	1,52	2,0	221
—	292	126	38	255	4,5	—	—	—	—	—	192
—	301	110	51	286	3,5	—	—	—	—	—	162
—	351	102	43	237	1,2	—	—	—	—	—	172
—	321	63	23	215	0,6	—	—	—	—	—	175
—	435	65	55	348	3,0	0,02	0,16	0,16	2,48	1,6	152
560	310	65	50	230	1,7	0,01	0,11	0,17	0,95	1,2	115
—	169	189	39	222	2,9	—	—	—	—	—	181
—	165	205	32	200	3,4	—	—	—	—	—	160
—	193	64	26	211	1,2	—	—	—	—	—	199
—	—	77	55	—	0,5	сл.	0,03	0,18	1,75	1,3	225
—	128	80	48	—	0,8	0,02	0,12	0,18	2,9	2,9	150
—	135	60	40	—	0,7	0,02	0,16	0,15	1,83	2,0	94
—	630	368	49	470	6,9	—	—	—	—	—	235
—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	221
—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	223

Индекс	Продукт	Зольность				
		Вода	Белки	Жиры	общая	в том чи- сле NaCl
1	2	3	4	5	6	7

9.7.4	Снеток полесский солено-су- шеный	27,4	46,3	8,8	17,5	11,4
9.7.5	Снеток псковский солено-су- шеный	42,5	32,0	3,4	22,1	16,8
9.8	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения					
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	55,5	18,2	17,2	9,1	8,1
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	54,7	21,6	10,1	13,6	11,4
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	9,9	8,6
9.8.4	Теша осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	9,1	8,1
9.9	Пресервы рыбные					
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заго- товки	65,5	15,1	8,9	10,5	9,5
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	10,8	9,6

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зольность	
							общая	в том чи- сле NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8	9

9.10	Рыбные консервы натураль- ные							
9.10.1	Белуга бланшированная	58,6	23,3	15,6	—	0,2	2,3	1,1
9.10.2	Горбуша	70,6	20,9	5,8	—	0,5	2,7	1,6
9.10.3	Кета	70,4	21,5	4,8	—	0,6	2,7	1,5
9.10.4	Креветки антарктические ⁵	78,9	17,8	1,1	—	—	2,2	1,7
9.10.5	Крабы	78,2	18,7	1,1	0,1	0	1,9	—
9.10.6	Нерка красная	67,2	18,8	10,5	—	0,6	2,9	2,0
9.10.7	Осетр	69,8	16,4	10,6	0,6	0,5	2,1	—
9.10.8	Печень трески	26,4	4,2	65,7	1,2	0,2	2,3	1,7

102

Минеральные вещества						Витамины					Энергетиче- ская ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

—	408	1168	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	254
—	408	1168	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	159
—	261	37	26	178	2,5	—	—	—	—	—	228
—	254	42	22	191	2,7	—	—	—	—	—	177
—	240	39	21	181	2,6	—	—	—	—	—	194
—	129	37	19	146	1,9	—	—	—	—	—	302
—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	141
—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	168

Минеральные вещества						Витамины					Энергетиче- ская ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

—	480	34	83	258	—	—	—	—	—	234
—	260	185	56	230	0,9	сл.	0,03	0,14	2,75	136
—	334	161	43	239	1,3	—	—	—	—	129
400	200	150	60	—	5,4	—	0,01	0,02	0,66	81
—	—	221	217	181	1,4	—	0,02	0,04	—	85
—	208	177	40	285	—	—	—	—	—	170
—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,17	1,6	163
—	110	35	50	230	1,9	4,40	0,05	0,41	1,79	613

103

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	
							общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.10.9	Скумбрия атлантическая	59,7	16,4	21,4	—	—	2,5	1,3
9.10.10	Скумбрия курильская	59,3	17,8	20,2	—	—	2,7	1,7
9.10.11	Тунец	74,0	22,5	0,7	—	—	2,8	2,3
9.11	Рыбные консервы в масле							
9.11.1	Камбала обжаренная	60,4	14,4	21,3	—	—	3,4	2,1
9.11.2	Сардины атлантические (ломтики)	59,0	17,9	19,7	—	—	3,4	1,5
9.11.3	Сардины дальневосточные	57,2	17,2	22,6	—	0,3	2,7	1,4
9.11.4	Сардины каспийские ⁶	69,7	16,0	17,7	—	—	2,6	1,7
9.11.5	Сайра бланшированная	56,0	18,3	23,3	—	—	2,4	1,4
9.11.6	Скумбрия атлантическая бланшированная	56,8	13,1	25,1	—	—	2,7	1,2
9.11.7	Ставрида обжаренная ⁷	53,6	15,6	27,4	—	—	3,4	1,9
9.11.8	Треска копченая	52,9	20,7	22,9	—	0,3	3,2	1,9
9.11.9	Тунец	59,6	22,0	15,9	—	—	2,5	2,1
9.11.10	Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	0,3	3,1	2,2
9.12	Рыбные консервы в томатном соусе							
9.12.1	Горбуша	70,7	14,5	5,1	6,9	—	2,8	1,9
9.12.2	Камбала ⁷	72,3	12,6	5,4	6,3	—	3,4	2,5
9.12.3	Лещ	71,1	15,3	7,4	2,6	0,5	3,1	1,7
9.12.4	Осетр	67,2	14,7	12,0	3,4	0,1	2,3	1,7
9.12.5	Сазан	71,1	12,4	8,7	4,1	0,6	3,1	1,1
9.12.6	Севрюга	66,6	16,1	11,5	2,8	0,4	2,6	1,8
9.12.7	Сом ⁸	72,9	12,9	6,3	4,3	0,1	3,2	1,5
9.12.8	Ставрида атлантическая	72,2	14,8	2,3	7,3	—	3,4	1,5
9.12.9	Судак	74,2	14,0	5,3	3,7	0,4	2,4	1,3
9.12.10	Щука ⁹	74,7	14,2	4,0	3,6	0,4	3,1	1,8

¹ Содержание углеводов — 3%, маннита — 1,4%, клетчатки — 0,6%, органических кислот — 2,5% в пересчете на альгиновую кислоту.

² β-Каротин.

³ Содержание экстрактивных веществ — 0,6%.

⁴ Состав соленых тюльки и хамсы приведен по данным, относящимся к тушке.

⁵ Содержание экстрактивных веществ — 0,3%.

⁶ Содержание экстрактивных веществ — 0,4%.

⁷ Содержание экстрактивных веществ — 0,5%.

⁸ Содержание витамина С — 3,5 мг%.

⁹ Содержание витамина С — 2,5 мг%.

Минеральные вещества						Продолжение табл. 9					энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					
						A	B ₁	B ₂	PP		
миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
—	—	—	—	—	3,0	сл.	0,02	0,23	3,16	258	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	253	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	249	
—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,10	4,3	249	
—	—	30	—	315	1,5	—	—	—	—	272	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	223	
—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,22	2,8	283	
—	—	—	—	—	3,6	сл.	0,03	0,17	3,62	278	
—	—	—	—	—	1,3	сл.	0,04	0,12	2,89	309	
—	311	462	52	202	0,8	—	—	—	—	289	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	231	
635	350	300	55	350	4,6	0,14	0,03	0,10	1,0	363	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132	
—	355	319	43	299	—	сл.	0,07	0,12	1,5	125	
—	367	424	57	320	—	—	0,02	0,07	1,3	138	
—	169	39	30	141	—	—	—	0,11	1,5	181	
—	383	356	—	295	—	—	—	—	—	145	
—	222	51	21	133	—	—	—	—	—	179	
—	386	384	72	437	—	—	0,03	0,07	1,0	126	
—	—	—	—	—	4,1	сл.	0,07	0,12	1,78	110	
—	120	507	26	246	—	—	0,02	0,09	0,8	119	
—	432	379	65	386	—	—	0,03	0,08	0,9	108	

ТАБЛИЦА 10. ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Индекс	Продукт	Состав, г/100 г							Органические кис- лоты в расчете на яблочную
		Вода	Белки	Жиры	моно-и дисаха- риды	крахмал	Клетчатка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

10.1 Консервы овощные натуральные

10.1.1	Горошек зеленый	84,2	3,1	0,2	3,3	3,2	0,8	0,1
10.1.2	Кукуруза дробленая	81,0	2,4	0,5	5,0	9,6	0,4	0,1
10.1.3	Кукуруза целыми зернами	87,0	2,2	0,4	1,9	9,3	0,5	0,1
10.1.4	Морковь натуральная	88,6	1,0	0,1	6,0	0,2	0,7	0,1
10.1.5	Свекла натуральная	89,0	1,2	0	6,8	0,1	0,8	0,1
10.1.6	Томаты с кожицей	92,2	1,1	сл.	3,5	0,3	0,4	0,3
10.1.7	Томаты без кожицы	95,3	0,5	сл.	2,1	0,2	0,3	0,2
10.1.8	Фасоль стручковая	93,5	1,2	0,1	1,6	0,9	0,6	0,1
10.1.9	Шпинат-пюре	92,8	2,0	0,1	2,0	сл.	0,5	0,1

10.2 Соки овощные

10.2.1	Морковный	84,6	1,1	0,1	5,6	0,2	0,6	0,2
10.2.2	Свекольный	83,4	1,0	0	9,9	0	—	0,2
10.2.3	Томатный	94,3	1,0	0	3,3	0,2	0,2	0,5

10.3 Консервы овощные закусочные

10.3.1	Баклажаны, фаршированные (овощами) в томатном соусе	77,9	1,8	8,0	8,1	0,62	1,3	0,3
10.3.2	Баклажаны, нарезанные (кружками) с овощным фаршем в томатном соусе	70,1	1,6	15,4	8,4	0,66	1,5	0,3
10.3.3	Кабачки, нарезанные (кружочками) в томатном соусе	78,0	1,7	8,6	8,1	0,43	0,9	0,3
10.3.4	Перец, фаршированный овощами в томатном соусе	76,9	1,7	6,6	10,8	0,46	1,1	0,3
10.3.5	Томаты, фаршированные овощами в томатном соусе	80,4	1,4	6,5	10,9	1,4	0,9	0,4
10.3.6	Икра из баклажан	73,6	1,7	13,3	4,5	0,59	2,0	0,5
10.3.7	Икра из кабачков	77,0	2,0	9,0	8,0	0,54	0,9	0,5

10.4 Концентрированные томатные продукты, соусы и прочие консервы

10.4.1	Томат-пюре	80,0	3,6	0	11,2	0,6	0,8	1,8
10.4.2	Томат-паста	70,0	4,8	0	18,0	1,0	1,1	2,5
10.4.3	Соус кубанский	69,3	2,6	0	21,2	1,0	1,1	1,2

Зольность		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы													
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

1,3	0,9	360	99	20	21	62	0,7	0,30	0,11	0,05	0,70	10,0	40
1,3	0,9	360	—	9	—	55	0,6	сл.	0,03	0,05	1,00	6,0	72
1,4	1,0	400	—	5	—	50	0,4	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8	58
1,7	1,1	440	161	42	13	41	0,6	5,40	0,03	0,04	0,60	4,0	29
1,8	1,2	480	288	15	16	29	0,6	сл.	0,01	0,03	0,20	4,0	31
1,6	1,2	480	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	20
1,4	0,8	320	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	11
1,7	1,4	560	130	37	13	28	0,8	0,30	0,01	0,03	0,30	5,0	16
1,7	0	62	522	104	48	49	3,4	2,50	0,02	0,15	0,60	20,0	16

0,4	0	26	130	19	7	26	0,6	1,60	0,01	0,02	0,16	3,0	28
0,3	0	45	148	19	17	18	0,6	0	сл.	0,04	0,20	3,0	42
0,7	0	3	240	7	12	32	0,7	0,50	0,03	0,03	0,30	10,0	19

2,0	1,2	540	253	31	31	50	2,9	2,80	0,04	0,08	0,35	7,0	113
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,4	610	253	31	31	50	2,9	3,00	0,04	0,07	0,35	3,9	180
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,4	620	235	30	29	94	6,0	0,88	0,03	0,07	—	6,4	117
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	---	-----	-----

2,1	1,6	700	173	62	33	47	5,6	4,00	0,05	0,10	0,95	20,0	109
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	------	-----

2,0	1,2	500	321	63	42	87	1,0	4,00	—	—	—	6,5	111
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	---	---	---	-----	-----

2,0	1,4	610	305	43	15	31	0,7	0,92	0,03	0,06	0,49	7,0	148
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,6	700	315	41	15	37	0,7	0,92	0,02	0,05	0,36	7,0	122
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	0	10	670	20	—	70	2,0	1,80	0,05	0,03	0,6	26,0	65
-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	------	------	-----	------	----

2,7	0	15	875	20	50	68	2,3	2,0	0,15	0,17	1,9	17,0	99
-----	---	----	-----	----	----	----	-----	-----	------	------	-----	------	----

3,6	2,0	800	875	12,0	—	18	0,8	1,0	—	—	—	17,0	99
-----	-----	-----	-----	------	---	----	-----	-----	---	---	---	------	----

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.4.4	Соус томатный острый	70,6	2,5	0	20,8	1,0	0,6	1,5
10.4.5	Соус яблочный	77,2	0,4	0	19,4	0	0,8	0,5
10.4.6	Оливки консервированные	69,6	1,8	16,3	5,2	0	2,2	0,2
10.5	Консервы-полуфабрикаты для общественного питания							
10.5.1	Заправка для борща	72,0	1,8	9,0	11,5	0,2	1,0	0,6
10.5.2	Заправка для рассольника	83,6	1,0	9,0	2,2	0,1	0,5	0,6
10.5.3	Заправка для рассольника с томатом	83,0	1,1	9,0	1,7	0,1	0,6	0,6
10.5.4	Заправка для рассольника с перловой крупой	75,0	2,2	9,0	2,0	10,8	0,5	0,6
10.5.5	Морковь пассерованная с томатом на свином жире	76,0	1,7	10,0	9,6	0,2	1,0	0,5
10.5.6	Капуста свежая тушеная для гарнира	81,5	2,4	6,5	5,2	5,4	1,5	0,5
10.5.7	Капуста квашеная тушеная	83,0	2,0	7,5	3,2	5,4	1,1	0,9
10.5.8	Маринад овощной с томатом	83,0	1,1	8,0	5,2	0,1	0,6	0,6
10.5.9	Овощная закуска с томатом	75,0	2,3	12,0	5,0	1,1	1,5	0,9
10.5.10	Соус луковый	81,9	1,6	4,1	5,4	3,8	0,3	0,3
10.5.11	Соус тыквенный	73,1	0,7	0,1	21,3	3,2	0,3	0,4
10.5.12	Соевые бобы в томатном соусе	73,0	9,2	1,5	4,8	1,2	—	0,2
10.5.13	Кукурузная крупа гарнирная	80,0	2,2	0,4	3,5	9,6	0,4	0,1
10.6	Консервы для общественного питания. Салаты							
10.6.1	Салат овощной со сладким стручковым перцем	83,3	1,2	5,5	6,0	0,3	1,0	0,5
10.6.2	Салат закусочный с яблоками	81,9	1,4	5,0	7,5	0,3	1,1	0,5
10.6.3	Салат майский	76,1	2,5	6,8	8,2	2,3	1,0	0,5
10.6.4	Салат столовый	82,0	1,4	4,0	8,2	0,3	1,1	0,5
10.6.5	Салат южный	82,8	1,1	5,0	7,6	0,2	0,9	0,5
10.6.6	Салат из соленых огурцов с луком	83,6	1,4	5,5	5,3	0,1	0,7	0,7
10.7	Консервы обеденные							
10.7.1	Борщ из свежей капусты с томатом	77,9	2,6	5,2	7,5	2,3	1,2	0,5
10.7.2	Борщ из квашеной капусты	78,6	2,5	5,3	5,1	3,7	1,4	0,6

108

Зольность		Минеральные вещества						Продолжение табл. 10						Энергетическая ценность ккал
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины						
								β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы														
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3,0	2,7	1080	870	15,0	—	31	1,0	1,20	0,06	0,06	0,6	10,0	98	
0,4	0	3	124	6,0	6	10	0,3	0	0,01	0,01	0,15	2,0	77	
4,7	0	2250	91	61	22	17	1,0	0,15	сл.	сл.	—	0	175	
3,9	3,0	1280	405	56	29	68	2,0	0,54	0,04	0,02	0,20	12,0	135	
3,0	2,6	1040	139	28	8	29	0,6	0,08	0,01	0,01	0,01	4,0	94	
4,0	2,8	1127	187	35	12	37	0,7	1,00	0,01	0,01	0,01	8,0	94	
3,8	2,9	1160	109	21	21	56	0,8	0,01	0,01	0,01	0,03	3,0	142	
1,0	0	—	201	32	17	42	1,0	4,9	0,05	0,04	0,20	10,0	136	
2,2	1,0	400	104	44	15	33	1,0	0,16	0,03	0,10	0,33	10,0	111	
2,6	1,4	560	208	50	17	38	1,1	0,16	0,03	0,04	0,11	8,0	95	
1,4	0,9	360	144	39	10	27	0,5	0,4	0,02	0,02	0,20	12	98	
2,2	1,0	450	324	59	26	62	1,2	0,4	0,03	0,03	0,50	20,0	143	
2,2	1,9	760	94	15	8	26	0,4	0,14	0,01	0,02	0,09	3,0	80	
1,2	0,3	130	227	24	14	24	2,0	0,13	0,05	0,03	0,5	3,0	109	
2,0	1,4	503	331	4	22	—	2,4	1,0	0,03	0,03	1,1	1,5	73	
1,3	1,2	425	2	5	8	—	1,6	сл.	0,01	0,01	0,50	0	65	
2,2	1,5	600	167	56	12	20	1,1	2,05	0,01	0,01	0,30	42,0	79	
2,3	1,5	605	158	40	29	50	1,0	0,01	0,01	0,07	0,40	26,0	82	
2,3	1,5	600	193	36	20	54	0,6	1,60	0,01	0,02	1,0	23,0	113	
2,5	1,5	600	164	35	17	32	1,0	сл.	0,04	0,04	0,30	12,0	76	
1,9	1,5	600	160	22	12	31	1,0	1,94	0,03	0,03	0,30	47,0	81	
2,7	1,5	605	54	27	42	30	1,0	0,01	0,01	0,01	0,01	3,0	77	
2,8	2,1	880	285	93	25	82	1,8	1,10	0,03	0,07	0,45	8,0	97	
2,8	2,2	900	206	56	78	52	1,8	0,90	0,03	0,07	0,45	4,0	13	

Индекс	Продукт	Углеводы							Органические кислоты в расчете на яблочную
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка		
					моно-и дисахариды	крахмал			
		граммы							
		3	4	5	6	7	8	9	
10.7.3	Капустняк запорожский	62,4	6,6	13,9	4,3	19,5	1,0	0,4	
10.7.4	Рассольник	73,6	3,5	5,1	3,4	15,6	1,2	0,4	
10.7.5	Свекольник	77,6	2,9	5,2	6,5	3,3	1,2	0,4	
10.7.6	Щи из свежей капусты	78,4	2,6	5,3	3,4	5,6	1,6	0,5	
10.7.7	Солянка овощная из квашеной капусты	74,7	3,3	10,5	6,3	0,3	1,5	0,5	
10.7.8	Солянка овоще-грибная из свежей капусты	77,4	3,6	7,0	6,8	0,3	1,5	0,5	
10.8	Консервы плодовые и ягодные. Компоты, плоды в сиропе								
10.8.1	Компот из абрикосов (половинки)	76,2	0,5	0	21,0	0	0,4	1,0	
10.8.2	Компот из абрикосов (целые)	76,5	0,2	0	21,2	0	0,5	0,5	
10.8.3	Компот из айвы	76,7	0,4	0	20,0	0	1,2	0,4	
10.8.4	Компот из винограда	78,9	0,5	0	19,7	0	0,2	0,3	
10.8.5	Компот из вишни	72,0	0,6	0	24,3	0	0,2	1,3	
10.8.6	Компот из груш	79,0	0,2	0	18,2	0	1,1	0,3	
10.8.7	Компот из мандаринов	80,0	0,1	0	18,1	0	0,1	0,2	
10.8.8	Компот из персиков (половинки)	76,9	0,3	0	19,9	0	0,1	0,4	
10.8.9	Компот из персиков (целые)	76,5	0,3	0	21,3	0	0,3	0,3	
10.8.10	Компот из слив (ренклод)	74,9	0,3	0	21,9	0	0,3	0,6	
10.8.11	Компот из слив (венгерка)	76,5	0,5	0	23,9	0	0,3	0,9	
10.8.12	Компот из черешни	76,8	0,5	0	19,9	0	0,4	0,4	
10.8.13	Компот из яблок	75,0	0,2	0	22,1	0	0,2	0,4	
10.8.14	Груши в сиропе	82,8	0,2	0	11,9	0	—	0,2	
10.8.15	Яблоки в сиропе	83,8	0,2	0	12,8	0,2	—	0,5	
10.9	Консервы. Соки плодовые и ягодные								
10.9.1	Абрикосовый сок	84,0	0,5	0	13,7	0	0,3	0,8	
10.9.2	Апельсиновый сок	84,5	0,7	0	12,8	0	0,2	1,0	
10.9.3	Айвовый сок	85,1	0,5	0	10,4	0	0,2	1,2	
10.9.4	Виноградный сок	81,9	0,3	0	13,8	0	0	0,5 ¹	
10.9.5	Вишневый сок	85,0	0,7	0	10,2	0	0	1,7	
10.9.6	Гранатовый сок	82,5	0,3	0	14,5	0	0	2,4	
10.9.7	Грейпфрутовый сок	90,4	0,3	0	8,0	0	0	1,6	
10.9.8	Лимонный сок	91,3	0,6	0	2,5	0	0	4,7 ²	
10.9.9	Мандариновый сок	87,8	0,8	0	9,0	0	0,2	0,9	
10.9.10	Персиковый сок	82,0	0,3	0	17,0	0	0,2	0,4	

Золы		Минеральные вещества						Продолжение табл. 10						Энергетическая ценность
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины						
								β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
мг./граммы														
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3,2	2,6	1030	—	94	42	—	2,1	0,2	0,03	0,04	0,41	5,5	248	
2,8	2,3	910	—	58	21	75	—	0,70	0,09	0,10	1,43	4,0	137	
2,9	2,2	900	310	29	33	58	0,9	0,80	0,02	0,04	0,40	3,0	98	
2,6	2,0	800	193	111	23	69	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	94	
2,9	2,3	910	236	89	15	68	—	0,20	0,03	0,12	—	13,3	134	
2,9	2,2	870	—	79	15	54	—	0,50	0,04	0,10	1,40	4,2	106	
0,5	0	2	183	12	6	18	0,5	1,3	0,02	0,04	0,37	4,07	85	
0,5	0	2	183	10	6	8	0,5	1,2	0,02	0,04	0,37	3,0	83	
0,3	0	9	102	16	10	17	2,1	0,14	0,01	0,01	0,03	4,0	79	
0,3	0	13	191	22	13	16	0,4	0	0,02	0,01	0,11	2,0	77	
0,3	0	10	108	10	8	17	0,4	0,1	0,02	0,02	0,20	2,0	99	
0,2	0	1	86	9	3	10	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	70	
0,2	0	7	122	28	9	13	0,1	0,01	0,02	0,01	0,15	8,0	69	
0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	78	
0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	82	
0,3	0	1	107	14	—	10	1,1	0	0,02	0,02	0,30	2,0	86	
0,3	0	1	118	10	8	14	0,4	сл.	0,02	0,02	0,30	2,0	96	
0,4	0	7	168	24	17	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,30	3,0	78	
0,2	0	1	45	10	5	6	0,2	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	85	
0,2	0	1	58	5	6	10	0,3	сл.	сл.	0,01	0,15	0,7	57	
0,2	0	1	49	8	3	8	0,9	сл.	сл.	0,01	0,13	1,4	50	
0,4	0	2	245	20	10	18	0,2	1,3	0,02	0,04	0,23	4,0	56	
0,3	0	10	179	18	11	13	0,3	0,05	0,04	0,02	0,22	40,0	51	
0,4	0	9	91	18	10	18	1,3	0,01	0,01	0,01	0,12	7,4	45	
0,3	0	16	150	20	9	12	0,4	сл.	0,02	0,01	0,10	2,0	54	
0,4	0	10	250	17	6	18	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	7,4	47	
0,3	0	4	102	12	5	8	1,0	0	0,04	0,01	0,30	4,0	64	
0,3	0	14	162	20	10	15	0,1	сл.	0,03	0,02	0,20	40,0	36	
0,4	0	15	142	38	7	18	0,1	сл.	0,02	0,01	0,08	36,1	26	
0,5	0	17	143	21	4	16	0,1	0,03	0,04	0,02	0,10	25,0	43	
0,3	0	6	152	5	4	—	0,9	0,3	0,02	0,01	0,60	6,0	66	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.9.11	Сливовый сок	82,0	0,3	0	16,1	0	0	1,3
10.9.12	Черносмородиновый сок	88,0	0,5	0	7,9	0	0	2,7
10.9.13	Черноплоднояблочный сок	86,0	0,1	0	7,4	0	0	1,2
10.9.14	Шиповниковый сок	82,0	0,1	0	17,6	0	0	0,8
10.9.15	Яблочный сок	88,1	0,5	0	9,1	0	0	0,5
10.10	Варенье, джем, повидло, пюре							
10.10.1	Варенье из айвы	27,0	0,4	0	68,5	0,2	0,9	0,3
10.10.2	Варенье из грецкого ореха	25,5	0,4	0	68,3	—	0,9	0
10.10.3	Варенье из клубники	23,0	0,3	0	70,9	—	1,2	0,6
10.10.4	Варенье из груш	27,0	0,4	0	70,7	0,2	0,9	0,2
10.10.5	Варенье из кизила	26,3	0,4	0	71,4	0,3	0,2	0,6
10.10.6	Варенье из малины	26,0	0,6	0	70,9	0,3	1,4	0,5
10.10.7	Варенье из мандаринов	21,5	0,7	0	72,3	0	—	0,3
10.10.8	Варенье из персиков	31,4	0,5	0	64,3	0	0,3	0,6
10.10.9	Варенье из сливы	24,0	0,4	0	73,2	0,2	0,3	0,5
10.10.10	Варенье из черноплодной рябины	22,2	0,4	0	63,8	0	—	0,5
10.10.11	Варенье из яблок	29,8	0,4	0	66,2	0	0,6	0,3
10.10.12	Джем из абрикосов	25,9	0,5	0	68,8	0	0,7	0,6
10.10.13	Джем из мандаринов	26,1	0,3	0	67,8	0	0,7	0,5
10.10.14	Джем из черной смородины	23,3	0,6	0	68,1	0,1	1,0	1,2
10.10.15	Повидло яблочное	32,9	0,4	0	65,3	0	0,7	0,3
10.10.16	Пюре яблочное	78,4	0,6	0,1	19,2	0	0,8	0,6
10.11	Напитки плодовые и ягодные							
10.11.1	Напиток яблочно-виноградный	86,7	0,4	0	12,8	0	0	0,4
10.11.2	Напиток яблочно-абрикосовый	85	0,2	0	14,5	0,2	0	0,4
10.11.3	Напиток яблочно-морковный	83,5	0,3	0	15,7	0,2	0,2	0,3
10.12	Быстрозамороженные обеденные, закусочные блюда, гарниры и десертные полуфабрикаты							
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	79,0	6,3	3,7	0,9	4,8	1,0	0,5
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	78,0	5,4	2,2	3,7	4,6	1,1	0,5

112

Золы		Минеральные вещества						Продолжение табл. 10						Энергетическая ценность ккал
Вода	Сухой остаток NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины						
								β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы														
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
0,3	0	2	120	10	7	18	0,6	0,15	0,01	0,01	0,29	4,0	66	
0,5	0	16	133	40	35	20	—	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5	40	
0,2	0	8	24	26	15	41	1,6	сл.	сл.	0,02	0,23	10	32	
0,3	0	1	37	15	5	35	1,4	0,8	сл.	0,02	0,23	400	70	
0,3	0	6	120	7	4	7	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	38	
0,2	0	6	55	13	7	12	2	—	0,01	0,02	—	2,3	263	
0,5	0	—	—	—	—	—	—	—	сл.	сл.	сл.	9,6	261	
0,3	0	13	135	10	7	10	0,9	0,02	0,01	0,05	0,40	8,4	271	
0,2	0	1	70	11	6	8	1,2	сл.	сл.	0,01	0,02	1,1	271	
0,3	0	10	109	25	11	14	1,7	сл.	—	—	—	5,5	276	
0,3	0	14	168	19	10	16	1,2	0,02	0,01	0,04	—	7,4	275	
0,3	0	14	78	44	12	9	0,1	0,03	сл.	0,02	0,10	3,7	278	
0,3	0	13	163	9	7	15	0,3	0,1	0,01	0,02	0,3	2,0	248	
0,2	0	1	107	15	9	14	0,5	0,05	0,01	0,01	0,30	3,0	281	
0,3	0	19	27	20	11	21,7	1,4	0,5	0,01	0,02	0,30	5,0	246	
0,2	0	1	124	11	5	7	1,3	сл.	сл.	0,01	0,06	1,4	254	
0,4	0	1,5	152	12	9	8	1,0	0,3	0,01	0,02	0,17	2,4	265	
0,3	0	6	78	17	5	8	0,05	сл.	0,01	0,01	0,05	10,0	259	
0,5	0	18	140	22	14	16	0,5	0,05	0,01	0,01	0,06	40,0	265	
0,4	0	1	129	14	7	9	1,3	сл.	0,01	0,02	—	0,5	250	
0,3	0	1	124	12	7	17	1,3	0	0,01	0,02	0,38	1,6	78	
0,2	0	9	73	10	6	—	0,6	0	сл.	0,01	0,14	1,3	51	
0,2	0	2	43	7	4	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,20	1,1	57	
0,2	0	3	39	7	3	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,15	0,74	62	
3,8	2,3	900	340	30	25	91	1,5	1,4	0,04	0,16	0,6	2,0	82	
3,5	2,7	1060	235	27	18	35	0,8	2	0,03	0,14	0,63	2,3	77	

8 Заказ № 1555

113

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.12.3	Рассольник ленинградский с мясом	79,0	5,7	3,2	1,6	14,2	0,7	0,5
10.12.4	Суп восточный с мясом	77,0	4,9	2,2	2,9	8,2	0,5	0,5
10.12.5	Суп крестьянский с мясом	79,0	6,5	3,8	2,8	13,8	1,6	0,4
10.12.6	Суп овощной с зеленым горошком и мясом	79,0	5,3	2,2	3,9	4	1,1	0,4
10.12.7	Щи из свежей капусты с мясом	81,0	6,3	4,8	3,2	4,9	1,6	0,6
10.12.8	Щи из квашеной капусты с мясом	80,0	7,2	5,0	1,8	4,9	0,8	0,8
10.12.9	Голубцы с рисом и мясом	70,3	7,9	3,0	4,0	9,8	2,4	0,4
10.12.10	Перец фаршированный с мясом и рисом	80,2	5,8	3,0	3,4	4,4	0,7	0,4
10.12.11	Рагу овощное	72,3	2,6	8,0	11,7	1,6	1,1	0,4
10.12.12	Блинчики с мясом особые	49,2	13,9	4,5	3,7	26,4	0,2	—
10.12.13	Блинчики с творогом диетические	43,9	12,7	5,0	7,4	29,0	0,1	0,3
10.12.14	Каша гречневая рассыпчатая	57,5	6,0	1,2	1,9	63,0	0,9	—
10.12.15	Рис рассыпчатый	67,1	2,7	1,6	1,0	71,4	0,1	—
10.12.16	Капуста свежая тушеная	77,2	2,2	6,5	5,2	5,0	1,6	0,4
10.12.17	Капуста квашеная тушеная	80,8	0,8	5,5	4,5	0,9	1,1	0,7
10.12.18	Клубника дробленая с сахаром	68,9	1,0	0	24,2	0,3	3,2	1,0
10.12.19	Тыква в тыквенном пюре с сахаром	75,9	0,4	0	21,6	0,9	0,6	0,1
10.12.20	Яблоки целые (бланшированные) в сахарном сиропе	86,5	0,4	0	10,3	1,0	0,6	0,7
10.12.21	Яблоки протертые с сахаром	69,1	0,3	0	29,0	0,8	0,5	0,8
10.13	Овощи и картофель сушеные							
10.13.1	Горошек зеленый	13,1	35,0	0,4	16,5	21,0	2,2	0,5
10.13.2	Картофель	12,0	6,6	0,3	5,0	69,0	2,9	0,5
10.13.3	Картофельное пюре (хлопья, крупка)	11,0	5,6	0,2	2,5	76,6	3,5	0,7
10.13.4	Лук репчатый	14,0	8,4	2,8	42,0	0,6	4,2	0,6
10.13.5	Морковь	14,0	7,8	0,6	48,4	0,8	7,2	0,8
10.13.6	Свекла	14,0	9,0	0,6	56,0	0,6	5,4	—
10.13.7	Сельдерей (корень)	14,0	7,8	2,0	33	3,6	7,0	0,6

114

Зода		Минеральные вещества						Продолжение табл 10					Энергетическая ценность ккал
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					
								β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2,8	1,3	510	303	17	19	77	1,3	0,09	0,02	0,07	0,86	2,3	119
3,8	3,0	1180	169	17	19	63	0,6	0,7	0,02	0,09	0,42	1,1	87
3,3	1,7	700	293	29	20	85	1,4	0,2	0,04	0,03	0,55	6,0	129
4,1	3,0	1200	312	30	21	61	2,5	—	—	—	—	—	73
3,1	1,9	770	316	31	23	70	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	102
3,0	1,8	730	269	26	17	68	1,0	0,3	0,03	0,03	0,46	6,8	103
2,2	1,2	489	353	81	38	109	2,0	0,4	0,07	0,07	1,23	1,4	116
2,1	1,2	510	128	14	18	65	0,6	0,4	0,05	0,07	0,73	3,9	82
2,3	1,1	450	283	28	18	45	0,9	—	0,03	0,11	1,4	3,6	135
2,1	1,0	390	268	78	25	174	1,7	0	0,12	0,14	1,1	0	218
1,6	0,7	280	178	137	26	183	0,8	0	0,03	0,12	0,49	0	244
1,4	0,8	320	83	35	49	149	1,0	0	0,26	0,10	2,1	0	300
1,4	0,8	320	19	9	8	35	0,6	0	0,04	0,02	0,80	0	322
2,5	1,3	510	194	44	15	33	1,0	0,1	0,03	0,10	0,38	10,0	108
2,7	1,5	590	179	42	15	33	0,4	0,1	0,03	0,04	0,11	8,0	75
0,4	0	9	106	29	14	20	0,5	0,01	0,02	0,04	0,22	33,6	102
0,5	0	4	165	18	10	12	0,9	0,15	0,03	0,02	0,29	4,8	87
0,5	0	15	88	17	9	11	1,2	—	0,01	0,02	0,16	4,3	50
0,4	0	15	71	14	7	9	1,8	—	0,01	0,02	0,14	3,9	117
4,0	0	9	1225	112	163	525	3,0	0,50	0,4	0,45	5,6	50,0	305
4,0	0	98	1983	35	80	203	4	0	0,10	0,10	3,7	7,0	331
3,3	0	38	1674	29	59	118	3,1	0	0,12	0,17	5,5	8,9	350
3,3	0	108	1050	186	84	348	5	сл.	0,10	0,10	1,3	12,0	208
3,0	0	59	967	105	56	294	3	40	0,12	0,30	2,6	10,0	226
5,1	0	516	1728	222	132	258	8	0,04	0,04	0,20	1,2	10,0	257
6,8	0	662	2760	542	284	232	4	0	0,06	0,20	1,8	15,0	191

8*

Индекс	Продукт	Углеводы							Органические кислоты в расчете на 100 г продукта
		Вода	Белки	Жиры	моно- и дисахариды		крахмал	Клетчатка	
					г	г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

10.14 Фрукты сушеные

10.14.1	Абрикосы с косточкой (урюк)	18,0	5,0	0	53,0	0	3,5	2,0	
10.14.2	Абрикосы без косточки (курага)	20,2	5,2	0	55,0	0	3,2	1,5	
10.14.3	Виноград (изюм)	19,0	1,8	0	66,0	0	3,1	1,2	
10.14.4	Виноград (кишмиш)	18,0	2,3	0	66,0	0	3,3	1,2	
10.14.5	Груша	24,0	2,3	0	46,0	3,0	6,1	1,5	
10.14.6	Персики (курага)	18,0	3,0	0	54,5	0	3,5	2,5	
10.14.7	Слива (чернослив)	25,0	2,3	0	57,8	0,6	1,6	3,5	
10.14.8	Яблоки	20,0	2,2	0	44,6	3,4	3,0	2,3	

10.15 Пищевые концентраты. Обеденные блюда

10.15.1	Суп гороховый быстрорастворяющийся без жира	8,7	22,3	1,6	6,3	45,6	2,2	3,2	
10.15.2	Гороховый быстрорастворяющийся с мясом	7,9	24,2	13,8	5,8	34,9	2,1	1,8	
10.15.3	Гороховый быстрорастворяющийся с копченостями	13,6	19,4	12,9	5,8	36,2	2,4	2,0	
10.15.4	Гречневый с мясом и овощами	9,1	15,3	14,2	5,0	42,9	2,2	1,9	
10.15.5	Кукурузный с мясом	9,2	13,1	12,9	5,2	45,8	2,1	0,7	
10.15.6	Овсяный с мясом и овощами	8,7	14,7	15,7	5,7	42,5	1,9	1,3	
10.15.7	Перловый с мясом	9,8	13,9	12,9	7,8	43,5	2,1	0,6	
10.15.8	Перловый с овощами	10,5	7,6	10,8	5,3	52,5	1,9	2,3	
10.15.9	Суп «Острый» с 4% жира	9,8	12,7	7,6	6,0	48,4	1,9	2,7	
10.15.10	Пшеничный с мясом	9,1	15,1	12,7	4,9	45,5	1,6	2,0	
10.15.11	Рисовый с мясом	8,6	12,5	12,9	3,3	50,1	1,2	2,0	
10.15.12	Рисовый с грибами	8,9	7,9	11,2	5,8	50,8	3,4	1,9	
10.15.13	Харчо острый	9,7	6,6	14,6	5,8	49,8	1,7	2,4	
10.15.14	Вермишелевый с мясом	10,3	17,0	16,2	4,9	40,6	0,6	0,5	
10.15.15	Вермишелевый с овощами	10,6	11,8	13,6	5,7	47,9	0,8	0,6	
10.15.16	Суп мясной с макаронными изделиями с 4% жира	10,6	18,1	8,7	4,7	46,7	0,8	0,6	
10.15.17	Суп овощной	11,6	10,8	10,5	10,9	41,6	2,7	0,5	
10.15.18	Суп пюре картофельный с мясом	11,4	12,8	13,3	3,7	41,9	0,7	0,1	
10.15.19	Картофельный	9,7	6,7	10,3	6,1	52,9	2,8	0,5	
10.15.20	Рисовый молочный	10,0	14,7	10,3	17,8	39,0	0,3	1,8	
10.15.21	Борщ с мясом	12,0	16,1	16,8	23,9	13,1	4,8	0,6	
10.15.22	Свекольник с мясом	11,0	15,1	12,2	27,8	17,9	4,1	0,3	
10.15.23	Свекольник «Летний»	12,0	10,6	0,2	35,7	21,4	5,8	0,3	

Зола		Минеральные вещества						Продолжение табл. 10						Энергетическая ценность
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					С	
								β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP			
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

4,0	0	17	1781	166	109	152	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	227
4,0	0	17	1717	160	105	146	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	234
3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	262
3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	264
3,0	0	8	872	107	66	92	1,8	сл.	0,03	0,10	0,5	8,0	201
3,5	0	111	2043	115	92	192	3	1,0	0,03	0,15	2,1	5,0	227
2,0	0	10	864	80	102	83	3	0,06	0,02	0,10	1,5	3,0	212
1,5	0	12	580	111	30	77	6	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0	199

9,2	7,0	2792	701	112	83	226	6,6	—	—	—	—	—	324
8,7	7,0	2808	649	95	72	247	6,2	—	—	—	—	—	391
7,4	6,0	2398	582	91	69	201	5,5	—	—	—	—	—	370
9,1	7,0	3198	851	110	81	281	5,5	—	—	—	—	—	390
10,1	9,0	3628	410	96	52	169	3,5	—	—	—	—	—	378
8,9	7,0	3655	507	100	26	306	4,3	—	—	—	—	—	401
8,6	7,0	3522	499	119	89	309	3,0	—	—	—	—	—	381
8,7	7,0	3387	772	80	78	247	2,8	—	—	—	—	—	370
10,3	9,0	4303	405	114	52	169	2,6	—	—	—	—	—	348
8,3	7,0	3386	540	130	60	262	5,8	—	—	—	—	—	380
9,2	8,0	3803	484	72	42	176	2,8	—	—	—	—	—	390
9,5	8,0	3725	829	88	50	220	3,6	—	—	—	—	—	368
9,1	8,0	3880	305	110	46	117	1,9	—	—	—	—	—	391
9,4	8,5	3728	254	68	45	158	3,1	—	—	—	—	—	400
8,5	8,0	3575	147	69	42	93	2,3	—	—	—	—	—	389
9,4	8,5	3768	259	97	45	159	3,1	—	—	—	—	—	362
10,9	7,0	2802	1255	129	80	200	2,0	—	—	—	—	—	351
15,4	8,0	3193	1241	78	58	188	1,9	—	—	—	—	—	357
10,4	7,0	2847	1481	76	71	191	3,7	—	—	—	—	—	362
5,8	3,5	2122	416	392	70	357	1,2	—	—	—	—	—	381
12,2	8,0	3311	1157	174	101	242	5,1	—	—	—	—	—	352
11,3	7,0	3029	1337	140	141	257	5,8	—	—	—	—	—	360
13,4	8,0	3464	1563	181	173	207	5,2	—	—	—	—	—	268

Индекс	Продукт	Углеводы							Органические кис- лоты в расчете на яблочную
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка		
					моно-и дисаха- риды	крахмал			
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10.15.24	Щи	11,0	8,4	15,8	20,0	20,5	7,0	0,9	
10.15.25	Каша гречневая	10,0	11,5	13,1	1,1	58,2	1,0	1,6	
10.15.26	Каша пшеничная	10,0	11,3	10,8	2,3	60,6	0,7	1,1	
10.15.27	Каша пшеничная	10,0	11,0	13,6	1,6	60,4	0,7	1,0	
10.15.28	Каша рисовая	10,0	6,4	10,5	0,8	67,8	0,5	0,6	
10.15.29	Каша гречневая с мясом	10,0	16,2	11,6	1,9	50,8	1,0	1,4	
10.15.30	Каша пшеничная с мясом	10,0	16,0	12,7	2,9	53,0	0,8	1,9	
10.15.31	Каша рисовая с мясом	10,0	11,8	12,4	1,6	58,9	0,6	0,6	
10.15.32	Каша перловая с мясом	10,0	14,0	12,9	2,2	55,2	0,9	0,7	
10.15.33	Каша «Гурьевская»	10,0	12,9	7,8	31,2	30,1	0,4	0,2	
10.15.34	Картофель тушеный с мясом	10,0	10,9	18,0	3,7	48,2	2,5	0,4	
10.15.35	Оладьи картофельные «Мо- сковские»	11,0	9,4	2,3	3,6	66,4	0,4	0,3	
10.15.36	Картофельная запеканка	11,0	8,8	3,4	4,2	63,9	0,7	0,2	
10.15.37	Лепешки или макарон- ники с мясом	11,0	17,5	13,6	2,5	47,8	0,2	0,5	
10.15.38	Крупеник гречневый	10,0	14,3	18,2	14,7	37,7	0,6	1,0	
10.15.39	Крупеник пшеничный	10,0	14,2	16,7	14,4	39,5	0,6	0,8	
10.15.40	Плов с мясом	10,0	13,9	14,7	8,6	44,6	1,9	1,0	
10.15.41	Паника мясная	11,0	34,1	38,8	8,5	—	1,8	0,4	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					Моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.16	Продукты сублимационной сушки								
10 16 1	Сок свекольный	4,0	11,3	0,8	68,0	0,8	6,7	0,8	7,6
10 16 2	Сок белокочанной капусты	2,3	10,9	—	81,5	—	—	1,9	3,4
10.16 3	Лук репчатый	2,5	11,1	—	71,3	0,8	5,6	0,8	7,9
10 16 4	Капуста цветная	2,8	26,7	3,2	42,7	5,3	9,6	1,1	8,6
10 16 5	Щи с мясом	3,8	29,4	18,3	22,3	6,6	8,9	—	10,9
10.16 6	Суп картофельный с мясом	1,7	34,3	16,3	31,7	8,5	2,6	—	4,9
10.16 7	Картофель с творогом	1,9	23,6	20,2	28,9	9,0	12,9	—	3,5

¹ В расчете на винную кислоту.
² В расчете на лимонную кислоту.

Зола		Минеральные вещества						Продолжение табл. 10					Энергетическая ценность
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					
								β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы													
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
16,0	12,0	4913	1206	261	87	194	5,7						
3,0	3,0	1956	201	74	76	280	6,5						338
3,0	3,0	2060	204	61	57	238	6,2						407
3,0	3,0	2099	194	51	79	220	6,8						403
3,0	3,0	2192	50	50	28	95	1,3						423
3,4	3,0	1878	294	73	75	313	0,7						403
3,4	3,0	1969	297	61	58	276	6,4						416
3,4	3,0	2085	161	52	33	151	2,1						410
3,4	3,0	2173	262	72	88	342	2,7						408
3,8	1,0	1271	431	302	54	279	1,1						409
6,0	3,0	1276	1540	48	69	231	4,2						376
6,1	3,0	1219	1114	52	55	159	1,3						418
													315
7,2	3,0	1236	1492	122	63	201	0,8						
6,5	3,0	1629	190	36	40	150	2,9						344
													399
3,1	2,0	1381	307	193	74	354	5,1						434
3,1	2,0	1418	310	185	61	327	4,8						426
4,6	3,0	1870	349	74	42	194	2,7						406
5,0	2,0	910	715	60	56	409	5,9						519

Продолжение табл. 10											
Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграмм											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
650	2177	279	166	325	10,6	0,07	1,40	2,90	1,40	68	316
—	836	501	373	733	21,0	0	0,13	2,10	—	272	359
143	1387	246	111	460	6,3	св	0,38	0,15	1,50	71	321
107	2243	278	181	545	15,0	0,20	1,00	1,00	6,30	673	323
3222	285	73	38	64	1,9	—	—	—	—	—	394
1064	329	28	26	77	1,4	—	—	—	—	—	149
407	347	66	21	98	0,7	—	—	—	—	—	123

ТАБЛИЦА 11. ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисаха- риды	Крахмал	Клетчатка	Органические кис- лоты в расчете на молочную	Золь
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.1 Молочные продукты									
11.1.1	Смесь молочная ацидо- фильная сухая с солодо- вым экстрактом	4,0	15,0	25,0	45,9	3,8	—	2,3	4,0
11.1.2	Смесь молочная ацидо- фильная сухая с гречне- вой мукой	4,0	16,0	25,0	41,2	7,5	0,1	2,2	4,0
11.1.3	Смесь молочная ацидо- фильная сухая с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,0	8,7	0,05	2,2	4,0
11.1.4	Смесь молочная ацидо- фильная сухая с толок- ном	4,0	16,0	25,0	41,2	6,0	0,2	2,2	4,0
11.1.5	Продукт сухой молоч- ный «Бифидолакт»	3,5	17,5	24,0	45,3	4,1	—	1,6	4,0
11.1.6	Каша молочная сухая «Малышка» с рисовой му- кой	5,5	13,5	17,0	28,2	28,3	0,2	0,3	3,0
11.1.7	Каша молочная сухая «Малышка» с гречневой мукой	5,5	16,0	17,0	28,4	24,3	0,4	0,3	3,5
11.1.8	Каша молочная сухая «Малышка» с толокном	5,5	16,5	17,0	28,5	19,5	0,8	0,3	3,5
11.1.9	Каша молочная сухая «Колосок» с рисовой му- кой	6,0	23,7	10,5	20,4	28,3	0,2	0,3	4,5
11.1.10	Каша молочная сухая «Новинка» с рисовой му- кой	6,0	22,5	17,0	17,2	28,3	0,2	0,3	4,0
11.1.11	Каша молочная сухая «Зернышко» с рисовой мукой	6,0	18,4	14,0	21,1	28,3	0,2	0,4	4,8
11.1.12	Каша молочная сухая «Зернышко» с толокном	6,0	21,2	14,0	21,4	19,5	0,8	0,4	5,8
11.1.13	Каша молочная сухая «Крупинка» с манной кру- пой	8,0	19,9	11,0	20,7	27,5	0,04	0,4	4,8
11.1.14	Смесь сухая молочная «Детолакт»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.15	Смесь сухая молочная «Детолакт», обогащенный препаратом железа»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.16	Смесь молочная сухая «Малыш» с толокном	4,0	16,0	25,0	41,6	5,9	0,2	0,4	4,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,30	1,20	2,00	45,00	482
170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,46	1,45	2,80	45,00	483
170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,36	1,24	2,49	45,00	483
170	500	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,38	1,30	2,38	45,00	477
300	600	520	55	170	11,0	0,05	0,20	0,20	0,76	2,10	35,00	480
280	380	310	50	290	22,0	0,04	0,10	1,10	0,53	11,00	45,00	431
280	480	340	60	360	23,0	0,06	0,10	1,30	0,59	11,00	45,00	425
280	520	340	85	370	22,0	0,04	0,10	1,20	0,54	10,50	45,00	408
640	560	500	70	500	17,0	0,04	0,06	0,90	0,80	8,50	35,00	384
680	450	440	55	450	22,0	0,04	0,09	1,10	0,70	11,00	45,00	425
600	680	520	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	11,00	45,00	397
600	800	560	110	600	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,60	45,00	373
600	560	490	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,80	45,00	398
430	1100	700	70	380	0,76	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
400	1100	700	70	380	9,5	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
135	600	600	120	400	6,7	0,06	0,17	0,26	0,56	2,00	45,00	472

Индекс	Продукт	Углебды								Зола
		Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную		
					Крахмал					
1	2	граммы								10
3	4	5	6	7	8	9				
11.1.17	Смесь молочная сухая «Малыш» с гречневой мукой	4,0	16,0	25,0	41,6	7,3	0,1	0,4	4,0	
11.1.18	Смесь молочная сухая «Малыш» с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,5	8,5	0,05	0,4	4,0	
11.1.19	Смесь молочная сухая «Малютка»	4,0	15,0	25,0	49,6	—	—	0,4	4,0	
11.1.20	Смесь сухая молочно-овощная с кабачками	7,0	14,1	18,0	40,9	4,0	1,7	0,8	7,0	
11.1.21	Смесь сухая молочно-овощная с тыквой	6,0	15,6	18,0	41,2	0,9	5,4	0,7	4,0	
11.1.22	Смесь сухая молочная низколактозная с гречневой мукой	4,0	16,6	28,0	39,6	7,3	0,1	—	2,4	
11.1.23	Смесь сухая молочная низколактозная с рисовой мукой	4,0	15,9	28,0	39,5	8,5	0,05	—	2,4	
11.1.24	Смесь сухая молочная низколактозная с толокном	4,0	16,7	28,5	39,6	5,9	0,2	—	2,5	
11.1.25	Молоко стерилизованное витаминизированное	88,6	2,8	3,2	4,7	—	—	0,10	0,7	
11.1.26	Кефир детский	89,0	2,9	3,2	4,1	—	—	0,98	0,6	
11.1.27	Творог детский	75,0	7,0	15,0	2,0	—	—	1,00	1,0	
11.1.28	Напиток детский	88,6	3,0	3,2	4,5	—	—	0,97	0,7	
11.1.29	Смесь ацидофильная «Малютка»	87,0	1,8	3,5	7,2	—	—	1,00	0,5	
11.1.30	Сметана детская	63,7	2,8	30,0	2,5	—	—	0,5	0,5	
11.1.31	«Виталакт» кисло-молочный	86,2	2,8	3,6	5,8	0	0	0,92	0,7	
11.1.32	Молоко «Виталакт» обогащенный	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	
11.1.33	Молоко «Виталакт» стерилизованное	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	
11.1.34	Молоко «Виталакт-2»	85,3	2,9	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	
11.1.35	Молоко сухое «Виталакт»	4,0	15,0	23	52,2	1,3	0	—	4,5	
11.1.36	Молоко сухое «Тадунка»	4,0	13,1	26	53,0	1,5	0	—	2,4	
11.1.37	«Геролакт» кисломолочный	83,7	5,5	2,5	5,8	0,5	0	0,88	1,1	
11.2	Энпиты									
11.2.1	Энпит сухой ацидофильный	3,5	39,2	20,9	27,2	1,5	—	2,0	5,7	
11.2.2	Смесь сухая молочная «Энпит» белковый	5,0	47,2	13,5	27,4	—	—	0,5	6,1	
11.2.3	Смесь молочная сухая «Энпит» обезжиренный	5,0	47,0	1,0	38,5	—	—	0,7	6,8	
11.2.4	Смесь сухая молочная «Энпит» жировой	3,5	19,6	39,0	30,1	—	—	0,6	4,8	

Минеральные вещества						Продолжение табл. 11						
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					Энергетическая ценность ккал	
						β-кар- ротин	A	B ₁	B ₂	PP		C
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
135	590	600	105	400	7,4	0,06	0,17	0,26	0,69	2,00	45,00	478
135	550	600	100	400	5,9	0,06	0,17	0,20	0,50	1,70	45,00	474
160	700	600	60	400	5,2	0,06	0,17	0,20	0,51	1,80	45,00	475
200	1200	400	50	300	8,0	0,04	0,10	1,00	0,50	5,40	—	393
200	1200	400	50	300	8,0	—	0,10	1,00	0,50	5,40	—	387
400	300	100	60	330	7,0	—	0,16	0,13	0,31	2,60	35,00	499
400	300	100	60	240	7,0	—	0,16	0,11	0,32	2,30	35,00	501
400	300	100	60	370	7,0	—	0,16	0,13	0,32	2,20	35,00	498
60	160	125	15	115	0,3	0,01	0,04	0,02	0,13	0,10	5,00	58
55	140	110	15	80	0,3	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,70	59
40	80	160	10	190	0,6	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,50	174
60	130	125	10	70	0,6	0,01	0,02	0,03	0,13	1,14	5,80	61
45	70	50	10	55	0,8	0,01	0,07	0,07	0,17	0,50	5,00	69
80	130	105	10	95	—	0,07	0,27	0,03	0,10	0,08	—	292
59	170	110	15	85	0,55	0,01	0,07	0,04	0,32	0,12	4,30	68
52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,07	0,04	0,23	0,12	3,50	70
52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,06	0,06	0,22	0,11	4,00	70
58	165	117	15	92	0,80	0,01	0,07	0,06	0,23	0,13	3,50	72
322	1051	594	100	516	1,44	0,05	0,33	0,27	1,64	0,71	26,00	471
147	422	294	52	287	4,68	0,05	0,38	0,23	1,04	0,51	29,00	494
80	200	160	21	120	0,15	0,01	0,06	0,04	0,32	0,25	5,00	71
700	630	800	105	600	72,0	0,04	0,13	1,00	2,30	9,00	43,00	460
600	1000	760	140	690	73,0	0,03	0,09	1,00	2,10	9,20	41,00	416
610	1100	860	150	850	73,0	—	—	1,10	2,70	9,40	41,00	315
300	960	900	100	600	73,0	0,08	0,25	1,00	2,30	8,60	40,00	546

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Зола
					Моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

11.3 Зерновые продукты

11.3.1	Мука диетическая гречневая	9,0	13,6	1,2	1,6	72,1	1,0	1,5
11.3.2	Мука диетическая рисовая	9,0	7,4	0,6	0,4	81,6	0,4	0,5
11.3.3	Мука диетическая овсяная	9,0	13,0	6,8	—	67,6	1,8	1,8
11.3.4	Мука диетическая злаковая	9,0	12,8	2,6	1,4	72,2	1,0	1,0
11.3.5	Макаронная крупа безбелковая	13,0	1,0	0,6	—	84,0	0,1	2,1
11.3.6	Макаронные изделия (вермишель) безбелковые	13,0	1,0	0,6	—	85,0	0,1	1,1
11.3.7	Макаронные изделия «Школьные»	13,0	12,3	3,1	3,0	63,1	0,1	0,2
11.3.8	Макаронные изделия «Артек»	13,0	12,6	3,1	2,0	63,3	0,1	0,7

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
1	2	3	4	5	6	7	8

11.4 Хлебобулочные изделия

11.4.1	Хлеб зерновой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	37,0	8,6	1,4	1,1	42,8
11.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	37,0	8,6	1,4	1,1	42,5
11.4.3	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,6	1,4	1,1	42,3
11.4.4	Хлеб барвихинский формовой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7
11.4.5	То же	То же, на витаминизированной муке	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7

Минеральные вещества						Продолжение табл. 11			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины			
						B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	130	42	48	250	4,0	0,40	0,18	3,1	367
22	50	20	30	119	1,3	0,06	0,03	1,4	371
—	280	56	110	350	3,6	0,35	0,10	1,0	390
—	—	53	—	203	3,5	0,35	0,12	1,2	376
30	0,1	1000	8	750	4,0	2,00	2,00	2,0	351
30	0,1	400	8	300	—	—	—	—	358
34	160	77	21	131	1,2	0,18	0,12	1,2	348
25	140	62	19	127	1,5	0,17	0,10	1,19	316

Продолжение табл. 11												
Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,22	0,09	3,05	223
1,2	0,3	1,5	224	204	38	55	202	3,2	0,22	0,10	3,04	228
1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,32	0,20	3,61	228
0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,20	0,08	2,59	217
0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,32	0,20	3,22	217

Индекс	Продукт	Сорт муки	граммы				
			Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.6	Хлебцы докторские	Пшеничная высшего сорта, отруби пшеничные	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0
11.4.7	То же	То же, на витаминизированной муке	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0
11.4.8	Хлеб ржаной «Ругялис», подовый	Зерно ржаное, мука ржаная обойная	38,5	7,5	1,5	1,4	38,5
11.4.9	Хлеб ржаной диабетический, формовой	Ржаная обдирная, пшеничные отруби	38,4	7,1	2,9	1,1	37,3
11.4.10	То же, половый	То же	35,8	7,3	3,0	1,2	38,8
11.4.11	Хлеб бессолевой обдирный, формовой	Ржаная обдирная, пшеничная I сорта	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1
11.4.12	То же	То же, на витаминизированной муке	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1
11.4.13	Булочки диетические с лецитином	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	31,9	16,2	14,8	5,3	22,9
11.4.14	Хлебцы диетические отрубные с лецитином	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	33,4	10,0	11,2	3,2	28,8
11.4.15	Булочки диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5
11.4.16	То же	То же, на витаминизированной муке	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5
11.4.17	Хлебцы диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	37,5	9,9	7,4	3,2	29,1
11.4.18	То же	То же, на витаминизированной муке	37,5	9,9	7,4	3,2	28,1
11.4.19	Хлеб молочный «Селену»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	38,3	10,2	3,0	2,6	29,0
11.4.20	Батончики «Кавказские»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные, соевая обезжиренная	37,2	13,2	4,8	1,3	33,7
11.4.21	Булочки с добавлением яичного белка	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	32,4	9,3	4,0	5,2	39,3
11.4.22	Булочка с сорбитом	Пшеничная I сорта	29,3	8,1	5,7	3,9	47,6
11.4.23	Хлеб ахлоридный (без соли)	То же	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3

			Продолжение табл. 11									
Кислоты	Органические кислоты в расчете на молочную	Золь	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,16	0,05	1,86	217
1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,37	0,26	2,88	217
1,7	0,7	2,3	430	301	45	75	235	4,6	0,22	0,12	0,86	209
1,6	0,8	2,3	417	341	42	83	212	4,6	0,21	0,09	1,58	214
1,7	0,8	2,4	434	355	43	86	220	4,8	0,22	0,10	1,65	223
0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,17	0,12	0,83	217
0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,19	0,14	0,96	217
0,9	0,4	3,1	398	660	144	92	484	5,7	0,34	0,18	1,40	313
2,1	0,6	3,0	266	500	125	141	573	6,0	0,22	0,18	3,24	273
0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,28	0,17	1,44	277
0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,42	0,32	2,19	277
2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,23	0,19	3,27	236
2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,35	0,32	3,91	236
2,8	0,5	3,0	365	538	104	166	421	6,2	0,26	0,17	3,99	199
1,1	0,3	2,4	328	462	81	89	289	4,6	0,27	0,11	2,06	240
1,2	0,3	1,9	280	292	55	86	210	3,6	0,20	0,13	2,62	225
0,2	0,3	1,5	331	151	35	34	98	1,8	0,16	0,07	1,66	295
0,2	0,3	0,8	17	195	43	37	93	1,9	0,18	0,10	1,73	250

Индекс	Продукт	Сорт муки	граммы				
			Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.24	То же	То же, на витаминизированной муке	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3
11.4.25	Сушки ахлоридные	Пшеничная I сорта	12,0	11,1	1,3	1,0	68,3
11.4.26	Сухари ахлоридные	То же	10,0	12,0	1,8	2,1	67,5
11.4.27	Булочки с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9
11.4.28	То же	То же, с молочной сывороткой	34,4	8,2	1,0	2,4	48,5
11.4.29	То же	То же, на витаминизированной муке	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9
11.4.30	Сухари с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	12,0	11,5	1,7	1,0	66,3
11.4.31	Хлеб белково-отрубный	Клейковина, отруби пшеничные	52,2	23,5	3,4	0,2	11,1
11.4.32	Хлеб белково-пшеничный	Пшеничная высшего сорта, клейковина	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5
11.4.33	То же	То же, на витаминизированной муке	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5
11.4.34	Хлеб безбелковый бессолевой	Крахмал кукурузный, ржаная обойная	32,0	1,2	9,3	5,8	50,1
11.4.35	Хлеб безбелковый из пшеничного крахмала	Крахмал пшеничный и амилопектиновый	37,0	0,7	2,5	2,3	56,6
11.4.36	Хлеб соловецкий	Пшеничная I и II сорта	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0
11.4.37	То же	То же, на витаминизированной муке	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0
11.4.38	Хлеб пониженной калорийности	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	42,8	7,9	1,8	1,7	36,2
11.4.39	Булочки пониженной калорийности	То же	39,7	8,3	1,9	1,8	38,2
11.4.40	Булочка «Октябренок»	Пшеничная I сорта	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8
11.4.41	То же	То же, на витаминизированной муке	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8
11.4.42	Булочка «Зарница»	Пшеничная I сорта	31,9	10,2	1,0	6,9	44,3
11.4.43	Булочка «Колобок»	То же	32,9	11,4	2,2	7,8	39,8

Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Золь	Минеральные вещества					Продолжение табл. 11					Витамин С
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	B ₆	Вит. А	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,2	0,3	0,8	17	115	43	37	93	1,9	0,43	0,38	3,11	250	
0,2	0,2	0,7	2	185	27	46	121	2,5	0,23	0,07	2,3	311	
0,3	0,3	1,0	21	218	49	50	163	2,9	0,25	0,13	2,47	370	
0,2	0,2	1,5	357	110	21	31	91	1,8	0,17	0,06	1,70	250	
0,2	0,2	1,5	358	119	28	35	100	1,8	0,17	0,07	1,70	270	
0,2	0,2	1,5	357	140	21	34	91	1,8	0,13	0,31	3,14	270	
0,2	0,2	2,0	490	191	32	47	131	2,9	0,23	0,09	2,31	338	
2,1	0,5	1,9	262	276	59	104	258	5,2	0,23	0,20	3,65	216	
0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,15	0,15	1,43	223	
0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,21	0,24	1,88	223	
0,1	0	0,3	213	29	18	11	32	0,5	0,02	0,01	0,23	317	
0,1	0,2	0,6	260	360	—	—	20	—	0,60	0,60	6,00	267	
0,4	0,4	2,0	412	251	32	62	118	4,3	0,22	0,08	2,50	210	
0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	4,3	0,35	0,21	3,19	210	
3,1	0,2	1,6	254	230	59	63	163	2,6	0,18	0,10	2,04	203	
3,2	0,2	1,6	267	213	62	66	172	2,8	0,19	0,10	2,15	214	
0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,17	0,24	1,78	271	
0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,38	0,46	2,3	271	
0,2	0,3	1,9	474	190	31	43	106	1,8	0,16	0,07	1,71	270	
0,2	0,3	2,3	421	260	160	49	190	2,6	0,17	0,25	1,63	270	

Индекс	Продукт	Сорт	г/100г				
			Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрин
1	2	3	4	5	6	7	8

11.4.44	Баранки молочные	»	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3
11.4.45	То же	То же, на витаминизированной муке	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3
11.4.46	Булочка молочная	Пшеничная высшего сорта	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8
11.4.47	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8
11.4.48	Рожки к чаю	Пшеничная высшего сорта	25,2	8,4	5,6	9,6	46,5
11.4.49	Роглики творожные	Пшеничная высшего сорта	29,3	9,6	4,8	7,8	43,6
11.4.50	Сухари молочные	То же	10,0	9,3	8,4	16,3	50,7
11.4.51	Сухари «Октябрь»	»	9,0	12,0	7,5	12,6	52,2
11.4.52	Сухари «Чебурашка»	Пшеничная высшего сорта, соевая обезжиренная	9,0	13,2	1,3	11,3	57,1

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.5	Кондитерские изделия								
11.5.1	Конфеты неглазированные молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
11.5.2	Конфеты неглазированные помадные	10,5	3,6	17,6	65,7	1,5	0,2	сл.	0,9
11.5.3	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3

Индекс	Сорт	Сорт	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B	B ₂	PP	
1	2	3	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,21	0,09	1,96	331
0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,53	0,42	3,68	331
0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,12	0,08	1,01	248
0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,36	0,35	2,38	248
0,1	0,2	1,3	290	130	42	17	92	1,1	0,12	0,08	1,13	312
0,1	0,3	1,2	268	117	39	16	102	1,1	0,12	0,08	1,17	291
0,1	0,3	1,4	323	145	46	17	101	1,4	0,14	0,08	1,18	384
0,1	0,4	2,4	527	245	142	32	180	1,6	0,16	0,20	1,36	379
0,4	0,3	2,4	553	270	44	35	147	2,8	0,20	0,08	1,55	343

Продолжение табл. 11													
Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы													
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

25	15	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
47	178	145	18	111	0,5	0	0	сл.	0,03	0,02	0	429
—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	—	—	—	293

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.5.4	Мармелад желе- лейный формо- вой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
11.5.5	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
11.5.6	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
11.5.7	Печенье «Сме- шинка»	5,0	7,6	14,6	26,8	45,2	сл.	0,4	0,4
11.5.8	Конфеты глази- рованные помад- но-клубничные на ксилите (кси- лита 62,5%)	9,0	1,2	7,6	76,9	3,8	0,9	0,3	0,3
11.5.9	Шоколад молоч- ный на ксилите (ксилита 41,7%)	1,9	7,0	35,5	47,7	3,4	2,4	0,6	1,5
11.5.10	Батончики на ксилите (ксили- та 51,8%)	1,7	7,9	29,7	55,7	2,5	1,1	0,2	1,2

Индекс	Продукт	Углеводы				Зола	
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы	общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

11.6 Консервы мясные

11.6.1 Полуфабрикаты

11.6.1.1	Котлеты школьные	64,8	14,2	10,8	8,1	2,1	1,2
11.6.1.2	Фрикадельки детские	62,8	14,0	11,4	9,8	2,0	1,2
11.6.1.3	Фрикадельки ленинград- ские	69,0	11,2	12,0	6,0	1,8	1,1

11.6.2 Колбаски

11.6.2.1	Малютка	65,0	14,0	15,7	3,0	2,3	1,5
11.6.2.2	Крепыш	64,9	15,0	16,4	1,2	2,5	1,5

132

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
—	—	9	—	8	0,3	—	сл.	сл.	сл.	сл.	0	304
19	103	33	6	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
6	155	5	7	44	0,7	—	—	0,08	0,05	0,70	0	450
72	597	174	38	233	1,9	сл.	сл.	0,06	0,26	0,57	0	545
30	262	78	68	139	0,9	сл.	сл.	0,01	0,02	0,16	0	521

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	

538	240	48,2	23,4	157,8	1,2	0,24	0,18	2,00	193
510	294	45,6	22,8	164,8	1,3	0,23	0,17	2,00	198
506	253	39,6	20,6	132,0	1,2	0,27	0,13	2,10	177
632	213	22,4	21,1	161,0	1,7	0,28	0,18	2,90	203
630	253	26,0	21,1	183,0	1,5	0,27	0,18	2,85	212

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

11.6.3 Консервы

11.6.3.1	Малыш пюреобразный	76,4	13,4	6,3	2,9	1,0	0,7
11.6.3.2	Малыш гомогенизированный	78,5	12,0	5,9	3,0	0,6	0,3
11.6.3.3	Пюре мясное детское	79,0	11,0	6,4	2,8	0,8	0,4
11.6.3.4	Язычок крупноизмельченный	77,0	8,9	10,1	3,0	1,0	0,7

11.7 Консервы из птицы — см. № 8.8—8.9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.8 Консервы овощные, фруктовые, мясные для детского питания

11.8.1	Пюре из моркови	89,6	1,5	0	5,2	0,2	1,0	0,2	1,4
11.8.2	Пюре из зеленого горошка	85,6	4,3	0,1	2,6	4,6	0,7	0,2	0,9
11.8.3	Томаты протертые	95,0	0,7	0	2,9	0,0	0,2	0,4	0,7
11.8.4	Пюре из кабачков с молоком	83,5	1,8	5,6	4,7	3,7	0,1	0,1	1,0
11.8.5	Пюре из тыквы с манной крупой	83,0	1,8	4,3	8,9	0,8	0,7	0,1	0,4
11.8.6	Пюре из тыквы с рисом	80,5	1,5	4,0	11,9	0,3	0,9	0,1	0,5
11.8.7	Суп-пюре овощной	83,6	2,2	4,5	4,7	3,1	0,7	0,2	1,0
11.8.8	Суп-пюре томатный	81,9	2,5	3,5	10,1	0,2	0,4	0,1	1,3

Минеральные вещества						Продолжение табл. 11			
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины			Энергетическая ценность
						B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18

192	216	15,0	19,9	131,6	1,3	0,02	0,13	2,14	122
95	84	12,5	19,4	88,4	1,4	0,02	0,11	1,54	113
122	216	13,4	18,9	98,8	1,3	0,02	0,10	1,49	113
181	120	20,0	19,4	98,0	1,9	0,01	0,17	1,42	139

Минеральные вещества						Продолжение табл. 11					Энергетическая ценность
						Витамины					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

170	259	40	12	35	0,7	7,00	0,02	0,04	0,60	3,0	27
151	170	19	23	73	0,5	0,20	0,10	0,05	0,70	8,0	49
4	290	14	20	26	0,9	0,38	0,02	0,03	0,30	9,6	15
183	161	77	12	61	0,3	следы	0,01	0,07	0,50	2,0	91
20	166	48	13	42	0,4	0,90	0,02	0,06	0,25	1,8	83
18	158	48	12	41	0,3	0,90	0,02	0,06	0,30	1,6	89
182	267	63	16	58	0,5	0,70	0,06	0,04	0,45	4,3	80
184	184	68	15	63	1,7	0,70	0,03	0,09	0,45	3,5	81

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на 100 г	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.9	Пюре из моркови и яблок	85,5	0,9	0	10,9	0,3	0,6	0,2	1,2
11.8.10	Пюре из тыквы и яблок	85,5	0,7	0	12,0	0,5	0,3	0,1	0,9
11.8.11	Пюре из кабачков и яблок «Рассвет»	86,0	0,7	0	11,7	0,2	0,3	0,2	0,4
11.8.12	Сок морковно-яблочный	88,9	0,7	0	8,0	0,1	0,4	0,4	0,6
11.8.13	Сок морковно-виноградный	87,5	0,8	0	10,3	0,0	0,4	0,4	0,4
11.8.14	Сок томатный	98,9	0,8	0	3,0	0	0,3	0,5	0,7
11.8.15	Сок свекольный	86,9	0,7	0	11,1	0	0,2	0,3	0,5
11.8.16	Сок морковный	88,4	0,7	0	9,8	0	0,4	0,2	0,5
11.8.17	Сок тыквенный	85,4	0,5	0	12,1	0	0,2	0,1	0,4
11.8.18	Кабачковая икра	89,2	0,8	4,0	4,1	0,2	0,5	0,2	0,9
11.8.19	Овощной соус из кабачков	88,3	0,4	3,6	5,1	сл.	0,5	0,1	1,5
11.8.20	Морковь с яблочным пюре	87,8	0,5	0	9,1	0,6	0,7	0,3	0,6
11.8.21	Морковь с абрикосовым пюре	85,6	0,6	0	11,7	сл.	0,8	0,5	0,8
11.8.22	Пюре из абрикосов	83,0	1,2	0	13,9	0	0,6	0,8	0,4
11.8.23	Пюре из чернослива	73,0	0,8	0	24,7	0	0,4	0,5	0,6
11.8.24	Пюре из яблок	83,0	0,6	0	14,2	0,3	0,8	0,6	0,5
11.8.25	Пюре из яблок и абрикосов	82,7	0,6	0	14,8	0,2	0,6	0,6	0,9
11.8.26	Пюре из яблок, груш и айвы	80,5	0,5	0	16,6	0,5	0,6	0,4	0,5
11.8.27	Пюре из яблок и вишен	83,2	0,5	0	14,5	0,3	0,5	0,6	0,3
11.8.28	Пюре из яблок и слив	84,5	0,4	0	13,2	0,0	0,5	0,3	0,4
11.8.29	Пюре из яблок и черной смородины	84,9	0,4	0	12,8	0,1	0,4	0,5	0,5
11.8.30	Пюре из яблок и клубники	85,0	0,6	0	12,7	0,1	0,4	0,5	0,3
11.8.31	Пюре из груш и абрикосов «Звездочка»	81,3	0,4	0	16,9	0,1	0,4	0,5	0,6
11.8.32	Пюре из яблок с молоком	79,1	0,7	3,5	14,6	0,7	0,5	0,5	0,3

Продолжение табл. 11										
Минеральные вещества						Витамины				
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
миллиграммы										
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
185	190	28	10	23	1,5	4,0	0,02	0,01	0,40	3,9
153	152	19	9	17	0,9	0,00	0,01	0,03	0,30	2,0
2	167	13	7	11	0,9	0,01	0,01	0,03	0,35	4,0
11	155	21	8	20	0,7	3,50	0,02	0,01	0,20	4,0
16	181	26	13	22	0,5	3,50	0,02	0,01	0,20	3,7
4	200	14	20	26	0,9	0,50	0,01	0,03	0,30	7,9
43	144	19	11	21	0,7	сл.	сл.	0,04	0,20	3,8
11	130	19	7	18	0,4	4,50	0,01	0,07	0,10	3,0
2	104	13	7	12	0,2	0,70	0,02	0,02	0,02	1,2
153	251	21	11	15	0,5	0,10	0,02	0,05	0,40	2,8
317	224	31	12	35	0,6	2,30	0,04	0,05	0,50	2,8
10	154	20	7	18	0,9	5,80	0,02	0,05	0,26	3,0
11	247	30	9	27	0,6	6,00	0,02	0,05	0,50	4,0
3	283	26	7	21	0,6	3,00	0,02	0,03	0,30	5,0
31	254	24	30	24	4,4	0,25	0,01	0,05	0,58	6,9
2,5	120	12	6	11	1,5	следы	0,01	0,02	0,38	1,6
2,6	151	14	6	13	1,2	0,50	0,01	0,03	0,30	1,5
9	157	16	9	13	2,1	0,06	0,01	0,03	0,20	2,0
4	97	11	7	13	0,9	0,01	0,01	0,01	0,30	2,0
2,3	137	13	6	9	1,3	0,02	0,02	0,02	0,35	1,6
2,5	149	15	9	13	1,3	0,01	0,02	0,02	0,40	15,0
6	122	17	8	13	1,4	0,01	0,01	0,02	0,30	2,7
1,8	185	20	7	17	0,5	0,94	0,01	0,01	0,15	1,2
10	116	23	6	19	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	1,2

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.33	Пюре из яблок с рисом	73,8	1,2	0,2	19,2	4,0	0,6	0,6	0,3
11.8.34	Пюре из яблок и шиповника «Румяные щечки»	81,5	0,5	0	15,8	0,2	0,8	0,5	0,4
11.8.35	Пюре из яблок, моркови и айвы «Румяные щечки»	78,9	0,6	0	18,5	0,3	0,5	0,3	0,4
11.8.36	Пюре яблочное со сливками и сахаром	83,5	0,6	1,5	13,0	0	0,4	0,5	0,3
11.8.37	Пюре сливовое со сливками и сахаром	80,4	0,6	1,5	14,0	0	0,4	0,3	0,4
11.8.38	Сок виноградный (из смеси)	83,9	0,5	0	14,5	0	0	0,6 ¹	0,5
11.8.39	Сок виноградный (марочный)	83,6	0,4	0	14,9	0	0	0,6 ¹	0,5
11.8.40	Сок яблочный из культурных сортов	88,4	0,4	0	10,3	0	0	0,4	0,5
11.8.41	Сок айвовый с мякотью	85,4	0,4	0	13,2	0	0,2	0,5	0,4
11.8.42	Сок абрикосовый с мякотью	90,9	0,7	0	6,9	0	0,2	0,7	0,7
11.8.43	Сок вишневый с мякотью	86,6	0,8	0	11,4	0	0,1	0,8	0,3
11.8.44	Сок сливовый с мякотью	88,0	0,3	0	10,9	0	0,1	0,4	0,3
11.8.45	Сок яблочный с мякотью	87,5	0,4	0	11,3	0	0,0	0,3	0,5
11.8.46	Сок черешнево-вишневый с мякотью и сахаром	84,4	0,8	0	13,6	0	0,1	0,6	0,5
11.8.47	Сок сливово-абрикосовый с мякотью и сахаром	85,4	0,7	0	12,7	0	0,3	0,5	0,4
11.8.48	Сок сливово-айвовый с мякотью и сахаром	85,4	0,4	0	13,1	сл.	0,2	0,5	0,4
11.8.49	Сок сливово-вишневый с мякотью и сахаром	86,0	0,5	0	12,5	0	0,2	0,5	0,30

Минеральные вещества						Продолжение табл. 11						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины						
						β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы												кал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
3,8	106	11	6	15	1,4	сл.	0,01	0,02	0,45	1,4	98	
17	152	17	8	3	4,8	1,00	0,01	0,12	0,40	30,0	63	
11	161	22	9	20	1,3	2,50	0,01	0,03	0,35	3,0	74	
6	114	19	6	15	1,3	0,01	0,01	0,03	0,35	1,0	67	
5	187	25	8	22	0,5	0,08	0,02	0,04	0,40	1,2	70	
26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	59	
26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	60	
2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,10	1,0	42	
7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0	53	
1,5	153	14	4	13	1,0	1,30	0,01	0,02	0,25	4,0	31	
13	167	24	17	20	0,4	0,05	0,01	0,03	0,20	5,0	49	
1,3	150	14	6	14	0,4	0,10	0,02	0,01	0,29	1,2	44	
2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,30	2,0	45	
12	190	27	20	23	0,4	0,07	0,01	0,02	0,20	5,0	57	
1,6	168	16	6	15	0,4	0,40	0,02	0,02	0,30	1,4	58	
4	140	15	7	15	0,9	0,10	0,01	0,02	0,20	1,6	53	
5	158	18	10	16	0,4	0,06	0,02	0,02	0,25	1,6	51	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на сухую массу	Золы
					Моно- и дисахариды	Крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.50	Сок сливово-персиковый с мякотью и сахаром	85,7	0,4	0	12,6	0	0,3	0,6	0,4
11.8.51	Сок сливово-яблочный с мякотью и сахаром	85,1	0,5	0	13,2	0	0,3	0,4	0,5
11.8.52	Курица с рисом и кабачками	82,9	5,7	4,9	4,5	0,6	0,5	0,1	0,8
11.8.53	Кабачки с мясом и рисом	82,4	3,2	4,9	3,8	2,1	1,4	0,1	0,9
11.8.54	Говядина с перловой крупой и кабачками	82,0	4,94	5,1	3,4	1,3	0,7	0,1	0,9
11.8.55	Говядина с пшеном и кабачками	80,9	7,8	5,0	2,9	2,0	0,3	0,1	1,0
11.8.56	Говядина с гречневой крупой и кабачками	81,0	5,6	6,0	2,5	2,3	0,2	0,1	1,0
11.8.57	Капуста с рисом и мясом	84,9	3,04	4,5	3,2	0,9	0,5	0,1	1,0
11.8.58	Капуста с рисом и морковью	86,7	1,2	3,0	4,0	1,8	1,6	0,1	1,0
11.8.59	Говядина с перловой крупой и баклажанами	81,3	5,3	4,8	2,3	1,1	0,8	0,1	0,9
11.8.60	Баклажаны с мясом, перловой крупой и морковью	80,9	3,87	4,7	3,1	0,7	0,5	0,2	1,0
11.8.61	Говядина с перловой крупой и тыквой	80,8	5,2	5,0	4,6	1,0	0,6	0,1	0,9
11.8.62	Говядина с пшеном и тыквой	80,2	5,7	4,9	4,9	1,3	0,8	0,1	0,9
11.8.63	Говядина соевыми в томатном соусе	80,5	5,0	4,5	5,1	2,6	0,7	0,2	1,1
11.8.64	Рагу овощное в белом соусе	85,1	1,4	2,7	5,7	2,3	1,1	0,7	1,0
11.8.65	Морковь с черносливом	85,3	0,9	0,9	10,9	0,3	0,6	0,3	0,8
11.8.66	Тыква с молоком и манной крупой	85,8	1,3	0,9	9,6	0,9	0,5	0,1	0,9
11.8.67	Тыква с рисом и молоком	85,5	1,4	1,0	9,1	1,1	0,3	0,1	0,6

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
31	180	14	8	17	0,1	0,15	0,02	0,02	0,25	1,2	51
1,5	132	13	6	12	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	1,1	53
217	92	12	10	61	1,0	—	—	—	—	—	89
207	116	14	8	39	0,7	—	—	—	—	—	85
203	130	11	12	73	1,0	—	—	—	—	—	91
206	131	11	16	70	1,3	—	—	—	—	—	95
203	131	23	27	100	2,4	—	—	—	—	—	100
202	218	21	12	56	0,7	—	—	—	—	—	76
196	117	28	10	31	0,7	—	—	—	—	—	85
206	129	11	11	76	2,0	—	—	—	—	—	92
205	149	16	24	59	0,8	—	—	—	—	—	91
205	126	13	14	75	1,0	—	—	—	—	—	95
210	154	15	28	100	2,2	—	—	—	—	—	96
209	228	11	12	58	0,9	—	—	—	—	—	92
203	218	24	13	45	0,5	—	—	—	—	—	93
16	184	34	11	21	1,0	—	—	—	—	—	95
16	170	48	9	36	0,3	—	—	—	—	—	94
17	163	48	13	42	0,3	—	—	—	—	—	95

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблоко	Энергия
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9	Консервы овощные, фруктовые для диетического питания								
11.9.1	Салат из свеклы	85,8	1,3	1,6	9,0	0,3	0,8	0,5	0,9
11.9.2	Икра из свеклы	83,0	1,4	0,7	11,8	0,3	0,7	0,5	1,2
11.9.3	Свекла с яблочным пюре	86,3	1,3	1,8	7,6	0,3	0,7	0,5	1,0
11.9.4	Свекла с черносливом	74,0	1,5	6,2	13,3	0,4	1,4	0,8	2,0
11.9.5	Свекла сладкая с черносливом	77,0	1,6	0,0	17,5	0,4	1,3	0,6	1,0
11.9.6	Морковь тушеная	83,6	1,3	3,5	8,6	0,2	1,1	0,1	1,2
11.9.7	Морковь с черносливом	77,4	1,2	5,7	10,9	0,3	1,4	0,7	2,0
11.9.8	Пюре из кабачков	86,2	1,4	4,5	5,6	0,3	0,5	0,2	1,0
11.9.9	Рагу овощное	79,5	2,9	4,5	7,6	1,6	1,0	0,4	2,1
11.9.10	Икра из кабачков	88,8	0,8	3,5	4,4	0,3	0,5	0,2	1,3
11.9.11	Солянка овощная	83,0	2,5	7,0	3,9	0,2	0,8	0,5	1,8
11.9.12	Щи со свежей капустой	80,5	2,4	4,6	7,7	0,9	1,2	0,3	2,0
11.9.13	Рассольник	80,5	1,6	5,0	3,0	6,9	1,2	0,4	0,9
11.9.14	Борщ	81,5	2,0	5,2	7,1	0,6	1,4	0,4	1,4
11.9.15	Свекольник	81,7	1,9	4,9	8,0	1,0	1,0	0,4	0,8
11.9.16	Суп овощной с манной крупой	79,6	2,5	5,5	3,7	5,7	1,7	0,1	0,8
11.9.17	Суп овощной с перловой крупой	81,6	2,2	5,0	3,7	3,1	1,7	0,1	2,2
11.9.18	Суп овощной с зеленым горошком	82,4	2,1	5,2	4,2	2,5	1,9	0,2	0,9
11.9.19	Тыква с рисом	84,4	2,9	0,6	7,8	1,9	0,5	0,1	1,2
11.9.20	Кабачки в молочном соусе	89,7	0,7	5,3	2,7	0,5	0,2	0,2	0,4
11.9.21	Цветная капуста в молочном соусе	87,2	1,9	5,4	2,5	0,7	0,5	0,1	1,0
11.9.22	Морковь с черносливом в молочном соусе	77,2	1,7	6,4	9,9	2,0	0,7	0,3	1,3

Макроэлементы						Продолжение табл. 11						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины						
						β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
71	258	32	19	37	1,4	сл.	0,01	0,03	0,15	2,5	50	
228	225	30	16	31	1,9	сл.	0,01	0,03	0,15	4,6	60	
168	229	30	17	32	1,5	сл.	0,01	0,03	0,20	5,7	54	
375	379	46	32	48	4,7	0,18	0,03	0,03	0,48	3,3	115	
79	367	41	35	46	3,9	0,01	0,02	0,03	0,28	5,3	77	
123	236	36	12	32	0,7	6,70	0,03	0,04	0,27	2,8	71	
342	343	45	24	43	2,5	5,40	0,02	0,03	0,31	6,6	100	
244	195	49	11	37	0,4	0,08	0,01	0,05	0,40	2,8	70	
334	169	16	27	46	1,2	2,40	0,02	0,08	0,19	5,0	89	
302	252	23	11	15	0,5	1,00	0,02	0,05	0,50	3,6	54	
161	259	50	16	32	0,8	0,90	0,03	0,06	0,17	6,0	90	
464	473	49	21	40	0,8	0,90	0,03	0,01	0,40	4,7	85	
369	265	30	28	84	1,3	0,90	0,03	0,03	0,63	3,2	92	
188	327	41	20	44	1,0	1,20	0,03	0,05	0,40	2,5	85	
204	256	20	31	49	1,2	0,08	0,03	0,14	0,45	3,5	87	
120	174	14	22	47	1,0	0,90	0,01	0,03	0,40	2,4	97	
131	269	21	24	67	0,9	0,90	0,04	0,03	0,60	3,0	81	
150	276	26	27	46	1,6	1,00	0,01	0,05	0,40	3,0	82	
218	171	75	19	76	0,6	1,20	0,09	0,14	0,45	3,5	55	
125	209	34	10	25	0,4	0,03	0,01	0,07	0,21	6,1	63	
136	187	52	15	59	1,0	0,03	0,07	0,09	0,35	2,3	69	
156	294	68	26	57	2,6	3,90	0,05	0,08	0,62	2,3	112	

№ п/п	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.23	Икра из морской капусты	79,7	1,8	5,2	8,5	1,5	1,1	0,3	2,6
11.9.24	Салат овощной с морской капустой	85,6	0,9	6,6	3,1	0,8	1,0	0,2	1,5
11.9.25	Морская капуста в томатном соусе	81,3	1,6	5,2	6,8	0,8	1,0	0,3	2,6
11.9.26	Солянка овощная с морской капустой	83,0	1,0	5,9	4,9	0,8	1,0	0,2	2,8
11.9.27	Перец резаный с овощами и морской капустой	84,2	1,1	4,7	6,0	0,2	1,0	0,2	2,0
11.9.28	Рагу овощное с морской капустой	85,0	1,1	4,7	5,3	0,3	1,0	0,2	1,8
11.9.29	Салат из свеклы с морской капустой	83,4	1,5	2,0	10,2	сл.	0,9	0,2	1,2
11.9.30	Пюре из слив с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,0%)	78,8	0,5	0,0	7,5	0,2	0,5	0,7	0,4
11.9.31	Пюре из яблок с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,2%)	79,0	0,3	0,0	7,4	0,2	0,5	0,4	0,4
11.9.32	Пюре яблочно-черносмородиновое с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 13,3%)	76,4	0,4	0,0	6,9	0,2	0,6	0,9	0,5
11.9.33	Пюре яблочно-черносмородиновое с сахаром	79,4	0,4	0,0	17,2	0,2	0,6	0,9	0,5
11.9.34	Пюре яблочно-черноплодного биновое с ксилитом (ксилита 10,9%)	81,2	0,5	0,0	5,1	0,3	0,3	0,6	0,3

Минеральные вещества										
Продукт										
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	ГР	C
миллиграммы										
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
388	570	49	53	44	7,8	0,08	0,02	0,03	0,11	1,3
384	454	33	62	37	5,3	0,06	0,01	0,10	0,27	3,4
388	492	39	61	42	5,5	0,25	0,02	0,10	0,11	1,4
504	515	46	63	34	6,7	0,20	0,02	0,15	0,17	2,1
336	368	33	47	37	5,1	1,00	0,02	0,15	0,21	10,5
337	370	29	47	36	4,5	1,00	0,02	0,13	0,28	2,6
218	236	31	18	34	1,2	0,27	0,01	0,03	0,12	3,0
1,5	180	17	8	17	0,5	0,10	0,01	0,04	0,50	3,0
2,2	105	10	5	9	1,3	сл.	0,01	0,02	0,35	1,6
2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0
2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0
2,2	122	65	10	26	3,0	0,20	0,02	0,02	0,15	2,7

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	Минеральные вещества	Пищевые волокна	Клетчатка	Органические кислоты и их соли	Золь
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.35	Паста яблочная с ксилитом (ксилита 15,5%)	59,8	1,0	0,0	18,5	0,9	1,0	1,3	1,0
11.9.36	Паста яблочная с сахаром	60,7	1,0	0,0	33,0	0,9	1,0	1,3	1,1
11.9.37	Паста сливовая с ксилитом (ксилита 16,0%)	56,3	1,5	0,0	21,6	0,0	1,0	1,9	1,1
11.9.38	Паста сливовая с сахаром	56,3	1,5	0,0	37,5	0,0	1,0	1,9	1,2
11.9.39	Паста яблочно-черносмородиновая с ксилитом (ксилита 16,5%)	59,5	0,9	0,0	17,4	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.40	Паста яблочно-черносмородиновая с сахаром	60,4	0,9	0,0	33,0	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.41	Паста фруктовая «Обуолене» с ксилитом (ксилита 19,3%)	71,4	0,3	0,0	7,0	0,0	0,6	0,4	0,4
11.9.42	Компот абрикосовый с ксилитом (ксилита 9,8%)	82,3	0,5	0,0	5,2	0,2	0,5	0,7	0,5
11.9.43	Компот вишневый с ксилитом (ксилита 9,6%)	81,1	0,5	0,0	6,9	0,2	0,2	0,9	0,5
11.9.44	Компот грушевый с ксилитом (ксилита 7,5%)	84,9	0,2	0,0	6,0	0,2	0,1	0,2	0,5
11.9.45	Компот персиковый с ксилитом (ксилита 7,2%)	85,0	0,5	0,0	6,0	0,1	0,3	0,4	0,3
11.9.46	Компот сливовый с ксилитом (ксилита 6,7%)	85,2	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,7	0,4
11.9.47	Компот яблочный с ксилитом (ксилита 8,4%)	84,0	0,3	0,0	5,6	0,3	0,3	0,4	0,3
11.9.48	Компот черешневый с ксилитом (ксилита 5,4%)	85,6	0,6	0,0	7,0	0,2	0,3	0,3	0,5

Макроэлементы						Продолжение табл. 11					
вещества						Витамины					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	Энергетическая ценность
миллиграммы											
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
5,5	26,0	2,5	13	23	3,5	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
5,3	25,2	2,4	12	22	3,0	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
4	18,1	4,5	20	45	1,2	0,20	0,01	0,06	1,0	2,0	150
4	16,6	4,4	20	44	1,2	0,20	0,04	0,06	1,0	2,0	154
5,4	31,2	3,0	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	15,0	135
5,4	30,0	2,9	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	18,0	135
2	9,7	9	5	9	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	2,5	97
2	18,5	1,7	5	16	0,4	1,2	0,02	0,04	0,31	3,0	59
11	17,7	2,5	18	21	0,3	0,10	0,02	0,02	0,18	4,1	66
1	10,3	1,3	5	11	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	52
7	15,8	8	6	29	1,0	0,20	0,02	0,03	0,57	4,0	52
1,2	14,3	1,3	6	13	0,1	0,05	0,02	0,02	0,30	2,0	53
2	8,0	8	4	7	1,0	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	55
9	10,5	1,1	11	20	1,3	0,01	0,02	0,02	0,31	2,6	50

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	моно- и дисахариды		крахмал	клетчатка	Ориазовые кислоты в расчете на 100 г продукта
					г	г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.49	Компот из чер-нослива с саха-ром	60,2	0,9	0,0	36,5	0,1	0,6	0,5	0,9
11.9.50	Рябина черно-плодная протер-тая с ксилитом (ксилита 18,2%)	71,7	0,7	0,0	6,4	0,0	1,3	0,8	0,3
11.9.51	Рябина черно-плодная протер-тая с сахаром	67,6	0,8	0,0	28,3	0,0	1,4	0,9	0,4
11.9.52	Груши в груше-вом соке	88,3	0,9	0,0	9,0	0,2	0,5	0,2	0,7
11.9.53	Яблоки в яб-лочном соке	88,1	0,4	0,0	9,5	0,2	0,3	0,6	0,5
11.9.54	Абрикосы в аб-рикосовом соке с мякотью	87,8	0,5	0,0	8,9	0,3	0,4	0,8	0,7
11.9.55	Сливы в сливо-вом соке с мя-котью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,2	0,7	0,5
11.9.56	Персики в пер-сиковом соке, с мякотью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,3	0,6	0,6
11.9.57	Черешня в че-решневом соке	86,9	0,6	0,0	11,0	0,3	0,2	0,5	0,3
11.9.58	Сок вишневый осветленный с ксилитом (ксилита 13,5%)	80,1	0,5	0,0	4,3	0,1	сл.	1,0	0,4
11.9.59	Сок айвовый с мякотью с кси-литом (ксилита 9,5%)	81,1	0,4	0,0	3,8	0,2	0,9	0,4	0,5
11.9.60	Сок абрикосо-вый с мякотью с ксилитом (кси-лита 11,1%)	82,3	0,5	0,0	4,6	0,2	0,3	0,3	0,4
11.9.61	Сок яблочно-черноплодно-ря-биновый с мяко-тью с ксилитом (ксилита 9,2%)	83,1	0,3	0,0	6,0	0,3	0,4	0,4	0,1
11.9.62	Сок арбузный с мякотью	85,0	0,5	0,0	13,3	0,1	0,3	0,1	0,6
11.9.63	Сок дынный с мякотью	82,7	0,4	0,0	15,4	0,3	0,3	0,3	0,5

Питательные вещества										
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка-ротин	B ₁	B ₂	PP	C
мг/100 г продукта										
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
45	370	35	34	35	6,5	0,02	0,03	0,03	0,30	1,1
1,9	135	39	19	1	2,3	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8
1,9	143	40	19	1	1,8	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8
1,4	155	19	8	16	0,5	0,01	0,01	0,02	0,10	1,0
3	124	12	6	11	1,5	0,02	0,01	0,02	0,20	5,0
3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,03	0,15	4,1
2	214	20	9	20	0,6	0,10	0,02	0,02	0,35	2,3
30	363	20	16	34	0,6	0,30	0,03	0,03	0,60	2,4
8	125	18	21	16	1,2	сл.	0,02	0,02	0,30	3,0
12	154	22	16	18	0,3	0,60	0,04	0,02	0,20	1,5
7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0
2	152	15	4	13	0,4	1,30	0,02	0,02	0,25	4,0
11	73	47	3	1	1,1	0,10	0,01	0,01	0,12	1,1
11	65	13	192	67	1,1	сл.	0,02	0,02	0,10	1,1
26	115	16	13	12	1,0	сл.	0,03	0,02	0,20	13,2

Индекс	Продукт	г/100 г							
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Золь
					моно и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.64	Сок тыквенно-абрикосовый с мякотью	86,1	0,6	0,0	11,8	0,3	0,5	0,1	0,4
11.9.65	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	86,2	0,3	0,0	11,8	0,2	0,2	0,5	0,6
11.9.66	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	85,6	0,5	0,0	12,2	0,2	0,2	0,5	0,6
11.9.67	Напиток абрикосово-молочный с мякотью	82,1	1,0	0,0	15,3	0,2	0,2	0,5	0,5
11.9.68	Напиток сливово-молочный с мякотью	81,7	0,8	0,0	15,8	0,1	0,2	0,6	0,6
11.9.69	Напиток черно-смородиново-молочный с мякотью	76,6	0,9	0,0	20,5	0,2	0,2	0,9	0,5
11.9.70	Джем айвовый диабетический (сорбита 53,1% или сорбита 26,6% и ксилита 26,5%; пектина 0,1%)	40,0	0,3	0,0	3,9	0,2	1,1	0,5	0,4
11.9.71	Джем сливовый диабетический (сорбита 52,1% или сорбита 25,5% и ксилита 26,5%; пектина 0,3%)	39,1	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,5	0,6
11.9.72	Джем земляничный (клубничный) диабетический (сорбита 52,0% или сорбита 26,4% и ксилита 25,3%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	3,8	сл.	1,2	0,7	0,6

Минеральные вещества						Витамины						Продолжение табл. 11	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	мг/100 г		
миллиграммы													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
2	135	21	7	15	0,4	1,40	0,01	0,03	0,20	1,3	49		
7	151	18	4	16	1,2	2,60	0,02	0,02	0,12	5,4	48		
2	158	18	10	17	1,4	сл.	0,01	0,02	0,12	2,0	50		
12	182	39	7	31	0,5	1,10	0,03	0,04	0,47	1,9	64		
17	157	34	7	42	0,4	сл.	0,02	0,06	0,30	1,4	64		
12	170	39	15	31	0,7	0,03	0,04	0,05	0,30	38,0	85		
7	74	12	7	22	1,6	сл.	0,02	0,04	0,05	3,2	240		
1	135	13	6	13	0,3	0,05	0,02	0,03	0,30	1,9	219		
15	133	33	15	19	1,0	0,01	0,01	0,03	0,20	8,8	213		

Индекс	Продукт	Вода	Лецитин	Жиры	Сахары		Молочная кислота	Органические кислоты в расчете на яблочную	Золь
					Фруктоза	Глюкоза			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.73	Джем черносмородиновый диабетический (сорбита 52,3% или сорбита 26,6% и ксилита 25,7%; пектина 0,2%)	40,3	0,6	0,0	3,1	сл.	1,2	1,2	0,7
11.9.74	Варенье вишневое с сорбитом (сорбита 60,0%)	31,2	0,5	0,0	6,4	0,0	0,3	0,8	0,7
11.9.75	Варенье земляничное (клубничное) с сорбитом (сорбита 66,0%)	27,7	0,8	0,0	2,8	0,0	0,7	0,8	0,6
11.9.76	Варенье черносмородиновое с сорбитом (сорбита 64,0%)	27,5	0,6	0,0	3,9	0,0	1,5	1,3	0,8
11.9.77	Повидло сливовое диабетическое (сорбита 46,8% или сорбита 23,3% и ксилита 23,5%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	9,6	0,5	0,4	0,5	0,8
11.9.78	Повидло тыквенное диабетическое (сорбита 53,4% или сорбита 26,2% и ксилита 27,1%; пектина 0,8%)	38,7	0,9	0,0	3,5	0,2	0,6	0,5	1,0
11.9.79	Повидло яблочное диабетическое (сорбита 43,1% или сорбита 21,2% и ксилита 21,9%; пектина 0,8%)	43,6	0,4	0,0	9,0	0,4	0,6	0,6	0,7

¹ В расчете на винную кислоту.

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	C	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1,4	149	15	15	14	0,6	0,01	0,01	0,01	0,12	10,0	210	
13	165	24	17	19	0,3	сл.	0,01	0,04	0,12	3,5	219	
9	82	20	9	12	0,6	0,01	0,01	0,03	0,03	6,3	213	
1,5	169	17	17	15	0,6	0,04	0,01	0,01	0,12	51,0	256	
2	226	21	9	21	0,6	0,09	0,02	0,04	0,50	2,0	218	
5	245	30	17	30	0,5	1,00	0,03	0,03	0,45	4,3	218	
2,6	123	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,03	0,35	0,5	200	

ТАБЛИЦА 12. НАПИТКИ И ПРОДУКТЫ БРОЖЕНИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Углеводы	Зола	Органические кислоты	Алкоголь	
							% мас.	% об.
1		2	3	4	5	6	7	8

12.1 Минеральные воды лечеб-
но-столовые

12.1.1	Боржоми	99,30	0	0	0,28	0	0	0
12.1.2	Славяновская	99,60	0	0	0,19	0	0	0
12.1.3	Нарзан	99,70	0	0	0,10	0	0	0
12.1.4	Краинская	99,70	0	0	0,14	0	0	0
12.1.5	Ессентуки № 4	99,00	0	0	0,51	0	0	0
12.1.6	Арзни	99,20	0	0	0,62	0	0	0
12.1.7	Миргородская	99,65	0	0	0,30	0	0	0
12.1.8	Полюстрово	99,97	0	0	0,02	0	0	0

12.2 Напитки безалкогольные,
газированные¹

12.2.1	На цитрусовых настоях	92,0	—	7,5	—	0,1	0,4	0,5
12.2.2	На плодовых настоях	88,0	—	9,5	—	1,8	—	—
12.2.3	На эссенциях	90,0	—	8,7	—	1,2	—	—

12.3 Пиво²

12.3.1	Жигулевское	92,0	0,6	4,8	0,2	0,1	2,3	2,8
--------	-------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

12.4 Квас²

12.4.1	Хлебный	93,4	0,2	5,0	0,2	0,3	0,6	0,8
--------	---------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

¹ В расчете на яблочную кислоту.² В расчете на молочную кислоту.

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	P ₁	C	
миллиграммы										
0	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

200	3	13	10	—	—	0	0	0	0	0
80	2,5	35	5	—	—	0	0	0	0	0
20	1,5	40	12	—	—	0	0	0	0	0
10	—	60	10	—	—	0	0	0	0	0
290	2	15	8	—	—	0	0	0	0	0
210	2,8	45	35	—	—	0	0	0	0	0
120	—	5	2,5	—	—	0	0	0	0	0
5	0,35	2,5	2,5	—	60	0	0	0	0	0
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	31
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	35
15	40	9	8	12	0,1	0,01	0,05	0,7	—	37
—	—	—	—	—	—	0,04	0,05	0,7	—	25

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ОСНОВНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

Около 80% пищевых продуктов проходит ту или иную тепловую обработку, при которой повышается, правда, до определенных пределов, усвояемость, происходит размягчение продуктов, что делает их доступными для разжевывания. Многие виды мяса, зернобобовых и ряд овощей вообще исчезли бы из нашего питания, если бы не подвергались тепловой обработке. Воздействие теплоты приводит к разрушению вредных микроорганизмов и некоторых токсинов, что обеспечивает необходимую санитарно-гигиеническую безопасность продуктов, в первую очередь животного происхождения (мясо, птица, рыба, молочные продукты) и корнеплодов. Тепловая обработка повышает, таким образом, микробиологическую стойкость пищевых продуктов и продлевает срок их хранения. При тепловой обработке некоторых продуктов (например, зернобобовых, яиц) разрушаются ингибиторы ферментов пищеварительного тракта человека, при обработке зерновых (особенно кукурузы) высвобождаются витамин РР (ниацин) из неусвояемой неактивной формы — ниацитина. Наконец, немаловажным фактором является то, что различные виды тепловой обработки позволяют разнообразить вкус продуктов, что снижает их «приедаемость».

Все это вовсе не означает, что тепловая обработка продуктов не лишена недостатков. При тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биологически активные вещества, частично извлекаются и разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества (продукты полимеризации жиров, меланоидины и др.). Таким образом, задача рационального приготовления пищи заключается в том, чтобы нужная цель была достигнута при минимальной потере полезных свойств продукта.

Растительные продукты. Отличительной особенностью растительных продуктов является высокое содержание в них углеводов — свыше 70% сухих веществ. Поэтому рассмотрим их более подробно.

Абсолютное большинство растительных продуктов, используемых в питании человека — это части растений с живыми паренхимными клетками, в которых и содержатся вещества, представляющие интерес с точки зрения питательности: моно- и олигосахариды и крахмал. Эти клетки имеют первичную оболочку, состоящую из низкомолекулярной целлюлозы и низкомолекулярных фракций гемицеллюлоз, важной отличительной особенностью которых является преобладание между структурными единицами β -1,4-связи, и именно эта связь не разрушается пищеварительными ферментами человека. В срединной пластинке и межклетниках находятся пектиновые вещества, в основе которых лежат остатки D-галактуроновой кислоты, соединенные между собой α -1,4-связями (эта связь также не разрушается пищеварительными ферментами человека). Однако в зависимости от фазы развития живой клетки степень полимеризации может сильно колебаться: от 20 до 200 и более остатков. С увеличением степени полимеризации уменьшается растворимость пектиновых веществ в воде и увеличивается механическая прочность. Так называемый протопектин, с которым связывают механическую прочность плодов, ягод и овощей, представляет собой в действительности высокомолекулярный пектин, образующий за счет связывания воды вторичную структуру, которая благодаря особым свойствам связанной во-

ды придает механическую прочность растительным продуктам*. Вместе с тем все растения содержат активные пектинэстеразы и менее активные полигалактуроназы. В определенный период жизни растения эти ферменты активизируются и начинают разрушать вторичную структуру пектина с образованием низкомолекулярных пектинов и воды. При этом происходит размягчение продукта. Этот ферментативный процесс может происходить и при хранении. Поскольку первичная стенка легкопроницаема, а вторичной и тем более третичной стенок в живых клетках нет, образовавшиеся под действием пектолитических ферментов низкомолекулярный пектин и вода частично переходят в протоплазму клеток.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих заметное количество пектинов (овощи, фрукты, картофель, корнеплоды), также направлена на разрушение вторичной структуры пектина и частичное освобождение воды [1]. Этот процесс начинается при температуре свыше 60°C и затем ускоряется примерно в 2 раза на каждые 10° повышения температуры. В результате в готовом продукте механическая прочность уменьшается более чем в 10 раз. Например, механическая прочность при сжатии сырого картофеля составляет $13 \cdot 10^5$ Па, вареного — $0,5 \cdot 10^5$, свеклы — соответственно $29,9 \cdot 10^5$ и $2,9 \cdot 10^5$ Па [4].

Следует указать, что механическая прочность растительных продуктов зависит также от содержания в них воды. Чем меньше в продукте свободной воды, тем больше его прочность при других равных условиях. (Сублимированные продукты не содержат свободной воды и обладают высокой механической прочностью, которая снижается при их гидратации.) Выделение при разрушении протопектина воды также способствует размягчению продукта.

С учетом сказанного рассмотрим основные процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке.

Помимо термического распада вторичной структуры пектина при варке происходит насыщение клеток водой (внедрение воды в белки, пектины, крахмал). При этом особое значение имеет гелеобразование крахмала и низкомолекулярного пектина, которые при температуре внутри продукта $60-80^{\circ}\text{C}$ становятся частично растворимыми в воде. Хотя крахмал остается в плазме клетки, а пектин — в межклеточном пространстве, извлечение крахмала и пектина происходит не только с поверхностных разрушенных клеток. Одновременно при варке экстрагируется ряд водорастворимых веществ (сахаров, аминокислот, органических кислот, минеральных веществ и витаминов) из слоев продукта, соприкасающихся с водой.

В целом же, несмотря на незначительное увеличение влажности, при варке часто происходит потеря воды, величина которой зависит от природы продукта (например, при варке картофеля 2—6%, капусты — 7—9% [5]), что может быть объяснено разрушением вторичной структуры пектинов.

Длительность варки зависит от температуры и размеров продукта. При варке под давлением, когда температура повышается против обычной на $2-3^{\circ}$, длительность варки сокращается примерно в 1,5 раза. Мелкие кусочки прогреваются до $70-80^{\circ}\text{C}$ во всем объеме быстрее крупных, но при этом увеличивается степень извлечения водорастворимых веществ. Поэтому степень измельчения не должна быть сильной. На практике установлены оптимальные и длительность варки, и степень измельчения продукта.

Варка неочищенных продуктов (свеклы, моркови, картофеля в кожуре) не отражается на длительности, но приводит к заметному уменьшению потерь пищевых веществ, так как плотный поверхностный слой (эпидермис, перидерма) препятствует экстрагированию. Варка на пару также уменьшает потери пищевых веществ по сравнению с варкой в воде, так как экстрагирование идет только с самых поверхностных слоев.

При жарке происходит в основном термический распад вторичной структуры пектинов с образованием растворимых пектинов и воды. Крахмальные

* Термин «протопектин» широко использовался в отечественной литературе 60—70 гг., однако попытки выделить это вещество из растений оказались безуспешными. Не найдены в природе и ферменты, его образующие или разрушающие. Ниже в статье этот термин используется для обозначения высокомолекулярного пектина.

жир и высокомолекулярный пектин начинают реагировать с водой и частично переходят в гелеобразное состояние. Однако если испарение воды из продукта при жарке происходит достаточно интенсивно, гель высыхает, и продукт снова становится твердым, его механическая прочность увеличивается в несколько раз.

Нередко жарку проводят в большом количестве жира (во фритюре). Фактически это не жарка, а варка в жире. При этом температура среды оказывается выше, чем при обычной варке, и размягчение происходит быстрее. Жирорастворимых веществ в растительных продуктах мало, поэтому потери пищевых веществ при жарке во фритюре незначительны, за исключением, конечно, распадающихся при этом витаминов.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих незначительное количество пектина, но много крахмала (зерновые, зернобобовые), сопровождается клейстеризацией крахмала и заключается, как правило, в варке в воде. Поглощение воды клейстеризующимся крахмалом достигает 100—200% [2].

Животные продукты. В животных продуктах наиболее ценным в пищевом и кулинарном отношении является белок. В принципе надо говорить не белок, а белки, так как существует множество фракций, отличающихся по составу и свойствам.

Механическая прочность мясных изделий обусловлена определенной жесткостью третичной структуры белков. Наибольшей жесткостью обладают белки соединительных тканей (коллаген и эластин). Одним из основных, но не единственным фактором, обуславливающим жесткость третичной структуры большинства белков животного происхождения, за исключением яиц и икры, является присутствие в них воды (в форме прочносвязанной, гидратной и др., которые здесь не рассматриваются). В мясных продуктах вода в третичной структуре связана главным образом с мышечными белками, а не с соединительнотканными. Содержание соединительнотканых белков зависит от характера сырья, возраста животного и ряда других условий. В среднем меньше всего их в рыбе (2—4%), затем в молодых птицах и свинине (до 8%), больше всего (8—12%) в убойном мясе говядины и баранины. Тепловая обработка животных продуктов и заключается в частичном разрушении соединительнотканых, а также мышечных белков. Разрушение происходит за счет воды, участвующей в образовании третичной структуры мышечных белков (практически вода в мясе связана главным образом с этими белками) и освобождающейся при их температурной коагуляции. При тепловой обработке высвобождающаяся вода внедряется непосредственно во вторичную структуру белков (главным образом коллагена), разрушая их и приводя соединительнотканые белки в желатинообразное состояние. Эту фазу часто рассматривают как образование из коллагена глютена. Механическая прочность мясных продуктов при этом заметно уменьшается. Температурная коагуляция белков в зависимости от их природы начинается с 60, но в большинстве случаев с 70°C. При варке и жарке мяса температура внутри изделия в зависимости от вида мяса и величины куска обычно достигает 75—95°C [4].

Потери пищевых веществ при варке происходят за счет частичного вытапливания жира и экстрагирования ряда экстрактивных компонентов из тканей (минеральные, азотистые и безазотистые вещества, витамины). При жарке потери обусловлены вытапливанием жира, частичным выделением сока, термическим разрушением витаминов.

Потери воды происходят не только при жарке, но и при варке мясных продуктов в воде, достигая (в отличие от растительных продуктов) заметных величин — в среднем от 30 до 50% в зависимости от вида мяса*. Эти потери происходят за счет разрушения третичной структуры мышечных белков при коагуляции. В то же время вторичная структура неспособна уже удерживать большое количество воды, которая выделяется вместе с рядом водорастворимых веществ во внешнюю воду.

Варка мясных продуктов под давлением вследствие повышения температуры ускоряет желатинизацию и сокращает, таким образом, время для получения готового продукта.

Минимальные потери пищевых веществ наблюдаются при тушении и запекании. В случае мясных продуктов сравнительно небольшие потери происходят

* Конкретные данные по потерям воды см. в табл. 13.

при использовании мяса в виде котлет (выделяющиеся при жарке вещества удерживаются набухшимся в котлетах хлебом).

Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. В связи с тем что процессы, происходящие при тепловой обработке растительных и животных продуктов, как это показано выше, заметно отличаются, рассмотрим изменение их пищевой ценности отдельно.

В растительных продуктах большая часть пищевых веществ (см. табл. А) теряется при жарке: в среднем 5% белков и 10% жира, причем главным образом не собственного, которого в растительных продуктах содержится в большинстве случаев очень мало, а добавленного для жарки. Велики потери углеводов (10—20%) и минеральных веществ (до 20%) в результате вытекания сока и образования корочки [3].

Потери при варке в сильной степени зависят от способа термической обработки. Если варка производится без слива (например, при варке супов, киселей, компотов, некоторых каш и т. д.), потери почти всех пищевых веществ минимальны: 2—5% белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Наблюдается лишь частичное (10—15%) разрушение витаминов группы В и β -каротина. При варке большинства овощей, некоторых каш (рисовая), макаронных изделий, где производится слив, потери с отваром белков, жиров, витаминов увеличиваются в 2—3 раза, а минеральных веществ — до 10 раз и приближаются к потерям при жарке.

Потери при припускании и пассеровании занимают промежуточное положение между варкой без слива и жаркой.

Представленные в табл. А данные являются весьма общими и не отражают особенностей приготовления отдельных видов продуктов. Например, при варке картофеля в кожуре потери углеводов и минеральных веществ и всех витаминов, в том числе витамина С, уменьшаются примерно в 2 раза по сравнению с потерями при варке очищенного картофеля. При тушении же капусты (в табл. А не отмечено) потери всех пищевых веществ в 2—3 раза выше, чем при припускании. Величина потерь зависит также от степени измельчения продукта, интенсивности тепловой обработки и т. п.

Наибольшие потери важных пищевых веществ в процессе тепловой обработки животных продуктов наблюдаются при варке: белков 10%, жиров 25, минеральных веществ и витаминов группы В 30, витамина А 50 и витамина С 70% за счет перехода в бульон и частичного распада. При жарке мяса потери минеральных веществ и витаминов примерно в 1,5 раза меньше, чем при варке, белка — такие же, а жира — несколько больше (за счет потерь жира, добавленного при жарке). Эти потери происходят в основном в результате вытекания сока, образования корочки и частичного разложения пищевых веществ при нагревании. Минимальные потери (5% белков, жиров и минеральных веществ, 15—30% витаминов, кроме витамина С, последний разрушается на 70%) наблюдаются при тушении и запекании, которое можно рассматривать как один из видов тушения.

При жарке мелкими кусками (табл. Б) потери всех пищевых веществ значительно (почти в 2 раза) меньше, чем при жарке крупным куском, вследствие меньшей длительности тепловой обработки мелкокускового полуфабриката мяса.

Потери ряда пищевых веществ при тепловой обработке рыбы (см. табл. Б) в сильной степени зависят от ее жирности. Так, потери белка (8%) и жира (9%) при варке тощей рыбы (жирностью до 4%) были в среднем в 1,5 раза меньше, чем при варке жирной (жирностью более 8%) — 14% белка и 12% жира. При жарке, наоборот, потери белка (13%) и жира (27%) в процессе обработки тощей рыбы значительно выше, чем жирной (9% белка и 13% жира). При припускании жирность рыбы в значительно меньшей степени влияет на потери белка и жира. Поскольку большое влияние на величину потерь оказывает видовой состав рыб, сделать какие-либо общие рекомендации по потерям при тепловой обработке рыбы весьма затруднительно.

Значительная (до $\frac{1}{3}$) доля животного сырья в общественном питании используется для приготовления котлет. Это весьма рациональный способ кулинарной обработки. Потери белка при жарке котлет по сравнению с натуральным продуктом сокращаются примерно в 2 раза (5% против 10%), жира — на $\frac{1}{3}$, минеральных веществ и витаминов — в 1,5—2 раза. Но все же эти потери

ТАБЛИЦА А. Потери пищевых веществ при основных типах тепловой кулинарной обработки, %

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества						Витамины					
			моно-и дисахариды	крахмал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
Варка																
Растительные без слива	2	2	2	5	1	1	3	5	7	3	—	10	15	10	15	60
со сливом	5	5	20	10	25	20	10	10	10	10	—	15	30	20	25	80
Мясные	10	25	—	—	40	45	20	25	30	20	50	—	45	40	20	70
Рыбные	10	10	—	—	60	50	35	60	40	25	35	—	45	40	30	90
Жарка																
Растительные	5	10	20	10	20	20	20	20	20	20	—	25	30	10	15	45
Мясные	10	30	—	—	25	25	10	15	15	20	40	25	25	15	15	60
Рыбные	10	20	—	—	30	25	20	35	20	15	20	—	20	20	15	35
Котлеты из мяса	5	25	—	10	15	15	10	10	15	5	20	—	10	10	10	80
из рыбы	5	15	—	20	15	10	10	15	10	5	15	—	10	15	10	60
Тушение																
Мясные	5	5	—	—	5	5	5	5	5	5	15	15	30	20	15	70
Припускание																
Растительные	2	10	5	5	6	3	2	2	2	2	—	15	20	20	20	65
Рыбные	10	10	—	—	50	40	30	30	40	25	25	—	30	20	20	85
Запекание																
Молочные	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10	5	10	20	15	10	50
Пассерование																
Растительные	2	10	3	2	6	3	2	3	3	2	—	8	15	15	15	60

ТАБЛИЦА Б. Потери пищевых веществ некоторых продуктов при тепловой кулинарной обработке, %

№	К	Минеральные вещества		Витамины	
		г	мг	мг	мг
1	1	10	10	10	10
2	2	20	20	20	20
3	3	30	30	30	30
4	4	40	40	40	40
5	5	50	50	50	50
6	6	60	60	60	60
7	7	70	70	70	70
8	8	80	80	80	80
9	9	90	90	90	90
10	10	100	100	100	100

ТАБЛИЦА Б. Потери пищевых веществ некоторых продуктов при тепловой кулинарной обработке, %

ТАБЛИЦА Б. Потери пищевых веществ некоторых продуктов при												
Продукт	Белки	Жиры	Минеральные вещества						Витамины			
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	РР
Жарка												
Говядина												
крупным куском	10	23	34	46	16	22	17	11	—	32	16	15
мелким куском	5	5	8	6	6	6	6	4	—	10	8	5
Варка												
Биточки паровые	5	8	17	25	1	3	4	2	—	8	3	4
Рыба												
тощая	8	8	63	46	24	44	27	27	35	45	40	30
средней жирности	12	11	66	56	57	70	42	21	35	45	46	30
жирная	14	12	66	56	57	70	42	21	15	45	40	30
Жарка												
Рыба												
тощая	13	27	35	38	35	33	33	23	20	22	20	15
средней жирности	7	13	25	14	11	14	11	7	20	22	20	15
жирная	7	13	25	25	21	20	11	7	20	22	20	15
Припускание												
Рыба												
тощая	12	12	51	41	27	27	38	22	26	33	30	22
средней жирности	8	12	49	34	28	32	38	24	26	33	30	22
жирная	13	12	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22

вине, чем при тушении (см. табл. А). Пищевые вещества в котлетах сохраняются, за счет того, что сок, выделяющийся из мяса при жарке, впитывается, как и в минимальной степени попадает на жарочную поверхность. Еще меньше (почти в 2 раза) потери пищевых веществ, особенно жира, минеральных веществ и витаминов, при жарке котлет на пару (см. табл. Б). Потери пищевых веществ в этом случае весьма близки к потерям при тушении.

Для быстрого и приближенного расчета рационов часто бывает необходимо знать величины суммарных потерь пищевых веществ при различных видах тепловой кулинарной обработки. В табл. В приведены усредненные данные по потерям пищевых веществ, обычно учитываемых при составлении диет, в растительных и животных продуктах с учетом двух наиболее распространенных видов тепловой обработки — варки и жарки. Там же приведены аналогичные сведения в целом по дневному рациону (при соотношении растительных и животных продуктов 7:3). Поясним некоторые позиции табл. В. Потери белков в животных продуктах выше, чем в растительных, так как абсолютное содержание белка в последних, как правило, довольно низкое и он, очевидно, более прочно связан. То же можно сказать и о жирах. Потери минеральных веществ в животных продуктах в 2 раза больше, чем в растительных. Исключение составляет Са, который при некоторых видах тепловой обработки продукта с костями (например, птицы или некоторых видов рыбы) частично переходит из костей в мясо.

ТАБЛИЦА В. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов, %

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			
				Ca	Mg	P	Fe
Растительные	5	6	9	10	10	10	10
Животные	8	25	—	15	20	20	20
В среднем	6	12	9	12	13	13	13

Продукты	Продолжение						
	Витамины						Энергетическая ценность
	А	β-каротин	В ₁	В ₂	РР	С	
Растительные	—	20	25	15	20	60	—
Животные	40	—	35	30	20	60	—
В среднем	40	20	28	20	20	60	10

Что касается витаминов, то основные потери их объясняются не извлечением или удалением при варке или жарке, а разрушением вследствие высокой температуры. По меньшей мере половина потерь витаминов происходит вследствие теплового разрушения, а для витамина С эта величина может достигнуть $\frac{2}{3}$. Потери энергетической ценности составляют 10%.

ПРАВИЛА РАСЧЕТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ГОТОВЫХ БЛЮД

Для расчета пищевой ценности любого готового блюда необходимо знать:
1) точную рецептуру блюд, в том числе способ тепловой обработки и норму закладки продуктов;

2) химический состав пищевого сырья, используемого при приготовлении блюда, в том числе количество добавляемой поваренной соли;

3) выход готового блюда;

4) величину сохранности пищевых веществ при использованном способе тепловой обработки.

Рецептуру блюд берут из справочников, действующих в настоящее время в системе общественного питания, в том числе из «Сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М., Экономика, 1973.—446 с.; вторая колонка, кроме случаев специально оговоренных в таблицах*), или из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., Экономика, 1981.—718 с.), в котором практически сохранена рецептура блюд «Сборника рецептур 1973 г.», но изменена нумерация в связи с увеличением их количества.

Номер наиболее типичных рецептур блюд из «Сборника рецептур 1973 г.» указан в графе 1 табл. 13.

Данные по химическому составу сырых пищевых продуктов берут из табл. 1—9 настоящего справочника или при отсутствии их — из других аналогичных справочников.

В зависимости от нормы закладки продуктов рассчитывают состав сырьевого набора. При этом следует учесть, что химический состав исходных сырых продуктов, помещенный в табл. 1—9 настоящего справочника, приводится только для съедобной части, а нормы закладки — для целого продукта, как правило, без учета потерь при холодной кулинарной обработке. Точные данные по этим потерям можно найти в соответствующих разделах сборников рецептур издания 1973 и 1981 гг. Приближенные усредненные данные приведены также в приложении 1 настоящего справочника. При этом за счет усреднения сведения в приложении могут незначительно отличаться от более точных цифр сборников рецептур.

Выход готового блюда определяют по третьему тому таблиц химического состава, изданному в 1984 г. [5], или по табл. 13 настоящего справочника. Выход отражает отношение массы готового блюда к массе исходного сырьевого набора и выражается в процентах. Численно он определяется вычитанием из 100 величины относительной потери массы (графа 2 таблиц). Следует подчеркнуть, что в ряде случаев величины потерь массы в табл. 13 отличаются от соответствующих данных сборников рецептур издания 1973 и 1981 гг. Это объясняется двумя причинами. В табл. 13 все данные, в том числе по массе, приведены в расчете только на съедобную часть (т. е. картофель без кожуры, мясо, птица и рыба без костей и т. д.), в том числе и в готовых изделиях. В сборниках рецептур кости в готовых изделиях во многих случаях учитываются. Кроме того, в сборниках рецептур в сырьевом наборе никогда не учитывалась соль, что принималось во внимание при составлении таблиц.

Сохранность пищевых веществ вычисляют на основе величин потерь, приведенных в табл. 13.

Величина потерь [2]

$$П = 100 - (M_r/M_n) (K_r/K_n) \cdot 100, \quad (1)$$

где M_r и M_n — масса соответственно готового блюда и сырьевого набора, г; M_r/M_n — выход M готового блюда, %; K_r и K_n — содержание исследуемого вещества соответственно в 100 г съедобной части готового продукта и сырьевого набора, г.

Сохранность пищевых веществ

$$Cx = 100 - П. \quad (2)$$

* Далее этот сборник будет сокращенно называться «Сборник рецептур 1973 г.».

Величину потерь P находят по табл. 13. Если рецептура блюд несколько отличается от примеров, на которые имеется ссылка в табл. 13, и, следовательно, от данных «Сборника рецептов 1973», то по табл. 13 подбирают тепловой режим, наиболее близко отвечающий этим требованиям.

В некоторых графах табл. 13 величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях происходит не потеря, а увеличение этого показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, увеличение влажности и новообразование сахаров при варке, увеличение содержания кальция и фосфора при тепловой обработке мясных продуктов, из которых не удалены кости, и т. д.).

После выяснения всех необходимых данных расчет производят по каждому пищевому веществу отдельно следующим образом. Суммируют содержание этого пищевого вещества в сыровом наборе, исходя из нормы закладки и содержания его в сыровых продуктах. В результате получают величину K_n — содержание пищевого вещества в граммах или миллиграммах в 100 г съедобной части сырового набора.

Величину сохранности находят по формуле (2).

Выход M находят по табл. 13 вычитанием из 100 процентов потерь массы.

Содержание искомого пищевого вещества в готовом продукте K_r в граммах или миллиграммах на 100 г съедобной части находят путем преобразования формул (1) и (2) по формуле

$$K_r = (C \times K_n) / M. \quad (3)$$

Затем аналогичным образом рассчитывают содержание остальных компонентов.

Пример. Рассчитать блюдо «Котлеты морковные». По рецептуре № 178 «Сборника рецептов 1973 г.» сыровой набор включает (в г): морковь — 160, маргарин молочный — 5, крупа манная — 18, сухари армейские — 12, кулинарный жир — 10, вода — 35, соль — 2. Всего 242 г.

Рассчитывают содержание белка в сыровом наборе. Белки содержатся только в первых четырех продуктах. Из табл. 1, 2, 5 и 6 находят содержание белка в 100 г съедобной части этих продуктов: 1,3; 0,3; 11,3 и 11,2 г соответственно. С учетом их доли в сыровом наборе массой 242 г абсолютное содержание белка составляет $2,08 + 0,02 + 2,03 + 1,34 = 5,47$ г. В 100 г сырового набора белка K_n будет соответственно 2,26 г, или округленно 2,3 г. В соответствии с п. 3.1.7 табл. 13 потери белка при приготовлении котлет составляют 3%. Следовательно, сохранность, вычисленная по формуле (2), равна 97%. Выход готовой продукции M находят, вычитая из 100 величину потерь массы, которая в соответствии с п. 3.1.7 равна 38%. Таким образом, $M = 100 - 38 = 62\%$. В заключение по формуле (3) находят содержание белка в граммах на 100 г съедобной части готового продукта K_r : $(97 \cdot 2,3) : 62 = 3,6$.

Аналогично рассчитывают и другие компоненты.

Профессор, д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Скурихин И. М. Об изменении пищевой ценности продуктов при тепловой кулинарной обработке.— Вопросы питания, 1985, № 2, с. 66—69.
2. Скурихин И. М. О сущности химических процессов, происходящих при тепловой обработке продуктов.— В кн.: Проблемы индустриализации общественного питания страны. Харьков, 1984, с. 14—19.
3. Скурихин И. М. Расчет потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.— В кн.: Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность. 1984, с. 274—280.
4. Технология производства продукции общественного питания/Под ред. Г. Н. Ловачевой и А. И. Мглинца.— М.: Экономика, 1981.— 406 с.
5. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.— 328 с.

ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

В таблице 13 приведены средние данные по величинам потерь основных пищевых веществ продуктов при тепловой кулинарной обработке, приведенные в соответствие со «Сборником рецептов блюд для предприятий общественного

ТАБЛИЦА 13. ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ.

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Энергетическая ценность
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Борщи									
Борщ, варка по № 69	2	2	6	5	-1	33	0	21	0
Борщ с картофелем, варка по № 71	2	2	6	5	-20	21	0	25	0
Борщ с капустой и картофелем, варка по № 72	2	2	6	5	-20	32	0	25	0
Борщ сибирский, варка по № 73	2	2	6	5	-20	23	0	25	0
Борщ с фасолью, варка по № 74	2	2	6	5	-20	24	0	25	0
Борщ летний, варка по № 75	2	2	5	3	-18	17	0	16	0
Свекольник, варка по № 81	2	2	5	3	-3	20	0	16	0
Щи									
Щи из свежей капусты, варка по № 82	2	2	8	4	-1	25	0	20	0
Щи из свежей капусты с картофелем, варка по № 83	2	2	9	5	-20	18	0	19	0
Щи из квашеной капусты, варка по № 86	2	2	5	3	-9	20	0	15	0
Щи суповые, варка по № 87	2	2	5	3	-9	20	0	15	0
Щи из квашеной капусты с картофелем, варка по № 89	2	2	9	5	-20	14	0	19	0
Щи по-уральски, варка по № 90	2	2	5	3	-9	7	0	15	0

питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М: Экономика, 1973.—446 с.).

Потери включают вещества, переходящие в отвар, если он не используется вместе с основным продуктом, остаток на жарочном оборудовании (сковороде, противне и т. д.), накипь при варке супов и все другие виды потерь при тепловой обработке пищевых продуктов.

В понятие «потери» входят также разрушение некоторых пищевых веществ (витаминов, крахмала, жиров) и улетучивание с водяным паром (жиров) при тепловой обработке.

Потери при порционировании не учитывались.

В некоторых графах, как указывалось выше, величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях наблюдается не потеря, а увеличение показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, повышение влажности и образование сахаров при варке, увеличение содержания Са и Р за счет выхода их из костей и т. д.).

ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	р-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	2
0	0	0	0	0	0	15	15	10	10	45	4
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
0	0	0	0	0	0	15	10	15	10	40	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Рассольники

Рассольник, варка по № 91	2	2	8	5	-19	3	0	23	0
Рассольник домашний, варка по № 92	2	2	8	5	-19	6	0	23	0
Рассольник ленинградский, варка по № 93	2	2	8	5	-19	3	0	23	0

Картофельные и овощные супы

Суп картофельный, варка по № 95	2	2	7	5	-19	3	0	20	0
Суп картофельный с крупой, варка по № 97	2	2	6	5	-18	2	0	—	0
Суп полевой, варка по № 98	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с бобовыми, варка по № 99	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с консервами из бобовых, варка по № 100	2	2	6	5	-18	4	0	—	0
Суп картофельный с макаронными изделиями, варка по № 101	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с грибами, варка по № 102	2	1	7	5	-19	20	0	20	0
Суп крестьянский, варка по № 109	2	2	6	6	-14	7	0	8	0
Суп крестьянский с крупой, варка по № 110	2	2	6	6	-14	5	0	8	0
Суп из овощей, варка по № 111	2	2	6	6	-14	6	0	8	0
Суп из овощей с фасолью, варка по № 112	2	2	6	6	-14	6	0	8	0

Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми

Суп с макаронными изделиями, варка по № 113	2	2	5	4	-10	2	0	17	0
---------------------------------------------	---	---	---	---	-----	---	---	----	---

Минеральные вещества						Продолжение табл. 13					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					Энергетическая ценность
						β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

0	0	0	0	0	0	—	10	10	10	55	3
0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	4
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	12
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	3
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2

Блюда, сн с о тепловой сбраб т.д. № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органич-ские кислоты	Зола
					моно- и диса- хариды	крахмал			
	2	3	1	5	6	7	8	9	10

Суп-лапша грибная,
варка по № 115
Суп с крупой, варка
по № 116
Суп рисовый с мя-
сом, варка по № 118
Суп пшениный с мя-
сом, варка по № 120
Суп с бобовыми, вар-
ка по № 121

Супы-пюре

Суп-пюре из карто-
феля, варка по № 134
Суп-пюре из морко-
ви, варка по № 135
Суп-пюре из разных
овощей, варка по
№ 136

Картофель сульфити-
рованный
через 6 ч хранения
через 12 ч хранения

Блюда и гарниры из картофеля

Картофель отварной
молодой по № 378
(варка)
Картофель отварной
в воде по № 378
(варка)
Картофель отварной
на пару по № 378
(варка на пару)
Картофель отварной
в кожуре по № 378
(варка в кожуре)
Картофель жареный
из вареного по № 381
(жарка)
Картофель жареный
из вареного в кожуре
по № 381 (жар-
ка)
Картофель жареный
во фритюре по № 384
(жарка во фритюре)

Минеральные вещества						Продолжение табл. 13					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины				Энергетическая ценность	
						β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP		C
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0	0	0	0	0	0						

0 0 0 0 0 0 10 10 10 10 50 6
0 0 0 0 0 0 10 10 10 10 50 2
0 0 0 0 0 0 10 10 10 10 50 2
0 0 0 0 0 0 10 10 10 10 50 2
0 0 0 0 0 0 10 20 20 15 50 4

0 0 0 0 0 0 10 20 15 15 60 3
0 0 0 0 0 0 10 25 20 20 90 4
0 0 0 0 0 0 10 20 15 15 60 3

— — — — — — — 10 7 0 0 —
19 10 0 0 —

75 25 15 20 10 13 — 20 20 30 50 7

70 15 10 15 10 15 — 15 15 20 30 6

15 10 5 5 8 8 — 10 10 10 30 5

80 6 3 3 3 3 — 8 8 5 15 4

22 20 20 20 13 25 — 12 6 6 28 10

10 10 10 15 10 20 — 12 7 5 29 10

10 35 25 35 25 40 — 30 15 10 55 8

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Картофель жареный (из сырого) по № 383 (жарка)	35	46	5	10	15	6	3	5	20
Рулет, запеканка картофельные по № 187 (варка, запекание)	21	25	3	6	25	6	3	5	10
Котлеты картофельные по № 175 (варка, жарка)	18	21	4	15	40	7	4	10	15
Картофельное пюре по № 155 (варка)	4	2	4	4	35	7	3	15	15
Зразы картофельные по № 177 (варка, жарка)	26	30	6	15	40	7	4	10	15

Морковь

Пассерование по табл. 19	41	49	2	10	3	0	0	0	3
Варка очищенная по табл. 19	1	—2	10	0	18	10	0	0	23
Варка в кожуре по табл. 19	1	—1	8	0	15	7	0	0	15
Пюре, припускание по № 156	22	24	1	6	2	1	0	0	5
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	2	2	2	1	0	0	10
Котлеты, жарка по № 178	38	47	3	30	7	3	0	0	5
Запеканка морковная, запекание по № 190	30	38	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 387	21	24	2	2	2	1	0	0	10
Пюре морковное, припускание по № 391	27	31	1	6	2	1	0	0	5

Лук репчатый

Пассерование по табл. 19	35	43	2	10	3	0	0	0	3
Жарка фри кольцами по табл. 19	69	82	3	10	10	7	0	0	30

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

20	20	15	20	15	25	—	20	13	5	50	8
10	15	10	10	10	28	—	20	18	20	80	7
15	15	20	15	15	35	—	25	20	25	85	10
20	15	10	15	15	17	—	15	15	20	80	9
20	13	15	15	10	25	5	20	20	25	85	13

6	3	2	3	2	2	5	15	12	18	65	8
27	29	12	18	15	24	5	30	15	25	30	15
22	17	10	15	10	21	0	20	10	20	25	13
6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	3
6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
6	4	3	3	2	0	10	30	30	25	100	17
6	4	2	4	5	3	5	20	12	15	60	4
6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	4

6	3	2	3	2	2	10	30	25	25	50	9
29	34	28	26	20	24	—	50	50	50	70	10

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Репи

Пассерование по табл. 19	33	40	2	10	3	0	0	0	3
Припускание в воде по № 162	23	25	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	10
Припускание в воде по № 386	23	26	1	8	2	0	0	0	5

Брюква

Пассерование по табл. 19	33	41	2	10	3	0	0	0	3
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	9
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5

Петрушка

Пассерование по табл. 19	45	57	2	10	3	0	0	0	8
--------------------------	----	----	---	----	---	---	---	---	---

Сельдерей

Пассерование по табл. 19	45	55	2	10	3	0	0	0	3
--------------------------	----	----	---	----	---	---	---	---	---

Капуста белокочанная

Варка по № 158	10	7	29	10	25	7	3	55	69
Припускание по № 162	28	28	7	9	21	5	0	10	8
Тушение по № 166	28	30	17	11	6	40	3	46	10
Фарш капустный по № 575	34	35	15	17	26	5	2	32	17
Капустная запеканка по № 189	26	29	14	5	19	10	5	46	42

Минеральные вещества						Продолжение табл. 13					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины					Энергетическая ценность
						β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	2.

6	3	2	3	2	2	7	10	10	10	70	9
6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	6
13	5	10	13	4	8	4	16	10	11	42	2
6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	4
6	3	2	3	2	2	8	10	10	5	70	9
6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	5
13	5	10	13	4	8	4	12	10	7	42	5
6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	3
6	3	2	3	2	2	10	10	5	5	50	8
6	3	2	3	2	2	10	15	10	10	80	8
77	57	31	27	31	10	—	26	33	29	50	29
8	9	4	3	7	6	—	22	10	13	33	14
6	15	5	10	10	9	24	37	28	24	68	12
5	22	10	12	11	7	—	42	36	27	70	20
36	20	7	6	15	20	—	26	26	22	55	11

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Капуста белокочанная квашеная

Тушение по № 166 18 18 17 11 16 59 3 40 10

Капуста цветная

Варка по № 158 12 9 36 10 21 8 2 58 64

Запекание под соусом по № 198 26 29 14 5 19 10 5 46 28

Кабачки

Припускание по № 162 24 25 9 8 15 — 0 12 9

Жарка по № 182 37 41 6 8 16 12 5 18 9

Фарширование овощами, запекание по № 196 32 35 7 13 18 28 4 43 13

Тыква

Припускание по № 162 32 34 5 8 15 43 0 10 10

Жарка по № 182 26 27 5 8 27 25 3 3 14

Свекла

Варка в кожуре по № 156 21 23 3 — 7 3 1 5 8

Голубцы овощные

Запекание по № 194 30 33 18 15 10 16 3 44 17

Перец, фаршированный овощами и рисом, тушение по № 195 28 28 16 12 15 21 4 45 18

Соус молочный, варка по № 444 12 13 1 2 2 2 0 0 3

Минеральные вещества						Продолжение табл. 13					
						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

10 15 5 10 10 10 24 27 23 24 88 17

71 53 26 27 27 21 10 23 16 22 48 24

36 20 7 6 15 20 15 26 20 22 55 9

9 10 5 5 8 8 10 20 7 12 34 11

8 10 6 7 12 12 22 28 10 18 52 10

14 14 5 6 16 17 15 32 24 17 60 15

12 8 4 4 9 9 10 25 10 19 33 11

17 11 7 10 11 10 30 33 10 20 55 14

16 7 6 7 7 4 0 8 5 8 30 6

20 15 10 11 12 18 13 30 27 28 57 15

18 22 7 10 12 11 20 40 23 19 47 15

4 3 3 2 5 5 0 20 12 15 50 2

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно- и дисахариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7

Каша манная

Вязкая, варка по № 210
Жидкая, варка по № 215

Каша рисовая

Рассыпчатая без слива воды, варка по № 203
Рассыпчатая со сливом воды, варка по № 203
Вязкая, варка по № 210

Каша гречневая

Рассыпчатая, варка по № 200
Вязкая, варка по № 209

Каша пшенная

Рассыпчатая, варка по № 201
Вязкая, варка по № 209

Каша геркулесовая

Вязкая, варка по № 210
Жидкая, варка по № 215

Каша перловая

Рассыпчатая, варка по № 202
Вязкая, варка по № 210

Каша овсяная

Вязкая, варка по № 209
Жидкая, варка по № 214

Каша пшеничная

Рассыпчатая, варка по № 201
Вязкая, варка по № 209

Каша ячневая

Рассыпчатая, варка по № 202
Вязкая, варка по № 210

Макаронны высшего сорта, вермишель высшего сорта

Макаронны, варка по № 236
Вермишель, варка по № 236

178

Клетчатка	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

1	1	1	1	1	1	1	1	16	10	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
4	34	56	27	77	29	26	6	43	34	22	16
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
3	31	74	43	65	15	22	7	36	28	17	11
4	38	75	48	71	17	18	4	43	33	18	9

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Яйца куриные

Варка по № 244

всмятку	0,7	1,0	0	0	0	0
в «мешочек»	1,0	1,5	0	0	0	0
вкрутую	1,4	2,0	0	0	0	0

Яичницы

Натуральная, жарка по № 245	13	18	0	5	0	0
Со шпиком, жарка по № 246	12	17	0	7	0	0
С мясными продуктами, жарка по № 247	16	24	0	6	0	0

Омлеты

Натуральный, жарка по № 248	9	10	4	8	0	0
Со шпиком, жарка по № 249	8	10	4	6	0	0
С луком, жарка по № 250	14	17	6	7	6	0
С колбасой, жарка по № 251	10	13	4	4	0	0
Из яичного порошка, жарка по № 252	16	19	5	8	0	0

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Супы молочные

Суп с макаронными изделиями высшего сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с макаронными изделиями I сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с макаронными изделиями высшего сорта и увеличенным содержанием соли, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	5

0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	7
0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	5
0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	7
0	0	0	0	0	0	10	10	10	0	0	4
0	0	0	0	0	0	10	—	0	0	0	7

Продолжение табл. 13												
Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и диса- хариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Суп с рисом, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с пшеном, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с ячневой крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с манной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с кукурузной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с тыквой и манной крупой, варка по № 130	7	7	2	2	2	2	1	5	2
Суп с тыквой и пшеном, варка по № 130	7	9	2	2	2	2	1	5	2
Суп с овощами (капуста белокочанная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2
Суп с овощами (капуста цветная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2
Суп из цветной капусты с молоком, варка по № 132	1	1	2	2	2	2	1	5	2
Суп из кабачков и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6
Суп из тыквы и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6

Блюда из молока и творога

Молоко кипяченое, кипячение	5	5	2	2	2	0	0	5	4
Сырники из творога (творог полужирный), жарка по № 257	19	27	6	7	3	5	1	5	6
Сырники из творога (творог нежирный), варка по № 257	19	26	6	7	3	5	1	5	6
Сырники с морковью (творог полужирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	pp	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	7	15	15	20	50	2
0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	7	5	10	5	5	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	6	10	10	10	10	50	2
2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	75	4
2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	60	4
0	0	8	10	5	8	10	10	5	5	5	25	7
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	7
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно-и диса- хариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Сырники с морковью (творог нежирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6
Сырники из творога и картофеля (творог полужирный), жар- ка по № 259	18	23	6	7	3	5	1	5	4
Сырники из творога и картофеля (тво- рог нежирный), жар- ка по № 259	18	24	6	7	3	5	1	5	6
Пудинг из творога (творог полужирный), запекание по № 260	12	18	4	4	4	4	1	5	6
Пудинг из творога (творог нежирный), запекание по № 260	12	17	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творо- га (творог полужир- ный), запекание по № 261	17	20	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творо- га (творог нежир- ный), запекание по № 261	17	24	4	4	4	4	1	5	6
Вареники ленивые (творог полужир- ный), варка по № 262	-4	-10	7	5	4	4	1	5	8
Вареники ленивые (творог нежирный), варка по № 262	-4	-9	7	5	4	4	1	5	8

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Горбуша

Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46

Жерех

Припускание по № 268	25	29	3	10	—	43
Котлеты, жарка по № 286	21	25	5	15	22	13

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-ка- ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	5
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	3
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
5	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	5
9	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	6

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины					Энергетиче- ская ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	14
45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	75	7
14	11	8	9	11	5	20	20	10	10	60	14

Блюда, № рецептур, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Злаки
1	2	3	4	5	6	7

Зубан

Варка по № 264	23	23	14	12	—	62
Припускание по № 268	25	27	13	20	—	46
Жарка по № 276	27	37	7	11	11	16

Зубатка пятнистая

Варка по № 264	23	23	14	12	—	62
Жарка по № 276	28	36	7	11	11	16

Камбала дальневосточная

Варка по № 264	23	25	5	6	—	60
Припускание по № 268	26	29	3	10	—	43
Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32

Карась

Варка по № 264	26	28	9	9	—	56
Припускание по № 268	29	30	14	15	—	54
Жарка по № 276	26	26	19	32	30	36

Карп

Варка по № 264	26	30	5	6	—	60
Припускание по № 268	26	30	3	10	—	43
Жарка по № 276	28	35	6	19	26	32

Ледяная

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	28	19	32	30	36

Лещ

Варка по № 264	27	30	5	6	—	60
Припускание по № 268	27	31	3	10	—	43
Жарка по № 276	26	31	6	19	26	32
Котлеты, жарка по № 286	21	24	5	15	22	20

Макрель

Варка по № 264	19	20	5	6	—	60
Припускание по № 268	20	23	3	10	—	43
Жарка по № 276	27	34	6	19	26	32

Макрурус

Варка по № 264	26	27	9	9	—	54
Припускание по № 268	27	28	14	15	—	54
Жарка по № 276	29	30	19	32	30	36

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

66	56	57	70	42	21	—	—	—	—	—	14
53	35	35	37	35	28	—	—	—	—	—	16
17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	9

66	56	57	70	42	31	—	—	—	—	—	12
17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	10

61	—	—	—	—	—	—	45	40	30	70	7
45	—	—	—	—	—	—	33	30	22	75	9
33	—	—	—	—	—	—	22	20	15	35	14

60	45	29	—	30	31	—	—	—	—	—	9
56	40	32	—	37	23	—	—	—	—	—	15
37	40	34	—	34	25	—	—	—	—	—	26

61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	60	6
45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	65	8
33	35	31	28	32	14	14	22	20	15	35	14

60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	67	10
56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	75	18
37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	26

61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	—	6
45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	—	6
33	35	31	28	32	14	20	22	20	15	—	15
21	11	8	9	11	5	20	20	10	10	—	14

61	42	18	52	24	29	—	—	—	—	—	6
45	33	21	27	39	20	—	—	—	—	—	7
33	35	31	28	32	14	—	—	—	—	—	13

60	45	29	36	—	—	—	45	40	30	65	12
56	40	32	35	—	—	—	33	30	22	70	19
37	40	34	34	—	—	—	22	20	15	35	26

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Мероу

Варка по № 264	28	32	5	6	—	60
Жарка по № 276	31	39	6	19	26	32

Минтай

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36

Навага дальневосточная

Жарка по № 276	28	28	19	32	30	36
----------------	----	----	----	----	----	----

Налим

Припускание по № 268	30	32	14	15	—	54
Жарка по № 276	29	31	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3

Нототения

Варка по № 264	27	30	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46
Жарка по № 276	29	40	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6

Окунь морской

Варка по № 264	26	27	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6

Палтус черный

Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46
Жарка по № 276	25	34	7	11	11	16

Пристипома

Варка по № 264	19	19	9	9	—	56
Припускание по № 268	20	18	14	15	—	54
Жарка по № 276	22	21	19	32	30	36

Путассу

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36

Рыба-сабля

Варка по № 264	26	29	5	6	—	60
Жарка по № 276	30	39	6	19	26	32

Минеральные вещества						Продолжение табл. 13					Энергетическая ценность
						Витамины					
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

61	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7
33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14

60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	60	11
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	65	16
37	40	34	34	31	25	20	22	20	15	35	26

37	40	34	34	—	—	—	—	—	—	—	25
----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	----

56	40	32	35	37	23	—	—	—	—	—	15
37	40	34	34	34	25	—	—	—	—	—	25
9	5	6	6	7	5	—	—	—	—	—	15

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	85	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	90	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
7	5	8	7	17	9	30	20	10	10	—	10

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	70	15
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	5

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	—	10

60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	11
58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17
37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	21

60	45	29	36	—	31	—	—	—	—	—	11
56	40	32	35	—	23	—	—	—	—	—	18
37	40	34	34	—	25	—	—	—	—	—	25

61	—	—	—	—	—	—	—	40	30	100	6
33	—	—	—	—	—	—	—	20	15	—	13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Салака						
Припускание по № 268	29	34	3	10	—	43
Жарка по № 276	30	37	6	19	26	32
Сардина океаническая						
Варка по № 264	24	25	14	12	—	62
Жарка по № 276	25	35	7	11	11	16
Скумбрия						
Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	38	7	11	11	16
Сом амурский						
Варка по № 264	27	30	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	32	13	12	—	46
Жарка по № 276	29	41	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	29	2	11	12	6
Ставрида						
Припускание по № 268	28	31	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16
Судак						
Варка по № 264	26	28	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3
Терпуг						
Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32
Треска						
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	25	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7
Хек						
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7
Щука						
Варка по № 264	26	29	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

45	33	21	27	—	—	26	33	30	22	90	7
33	35	31	28	—	—	20	22	20	15	35	14
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	12
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	9
53	35	35	37	35	27	26	33	30	22	70	14
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	10
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	17
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
33	—	—	—	—	—	20	22	20	15	35	14
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	70	10
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	75	16
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	26
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	12
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	16
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	65	10
56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	70	16
37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	24
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Говядина

Варка по № 294	43	54	10	25	100	53
Тушение по № 302	28	33	5	5	5	7
Тушение мелкокусковых полуфабрикатов (гуляш) по № 308	29	36	5	5	5	7
Тушение по № 309	46	57	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	38	47	9	27	0	32
Жарка порционным куском (бифштекс) по № 319	41	52	10	23	0	34
Жарка порционным куском (лангет) по № 320	41	51	10	23	0	31
Жарка порционным куском (антрекот) по № 321	41	52	10	23	0	34
Жарка мелким куском (бефстроганов) по № 323	38	51	5	5	5	7
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	45	60	5	5	5	7
Жарка порционным панированным куском (ромштекс) по № 328	38	52	8	21	15	29
Жарка натуральным рубленным куском (бифштекс) по № 349	34	41	10	30	0	38
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	21	15	33
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	31	8	15	15	24
Варка на пару (биточки) по № 356	18	23	5	8	5	17

Свинина

Варка по № 294	44	54	8	35	100	33
Тушение по № 302	24	31	5	5	5	7
Тушение по № 309	45	65	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	36	38	10	45	0	29
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	42	68	5	5	5	7
Жарка порционным куском (эскалоп) по № 326	38	35	11	49	0	30
Жарка порционным панированным куском (шницель) по № 330	35	50	8	27	15	25
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	50	9	21	15	32
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	28	5	28	15	15

Баранина

Варка по № 294	41	51	13	25	100	34
Тушение по № 302	26	32	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	40	49	12	30	0	29
Жарка мелким куском (шашлык) по № 325	53	70	11	30	5	31

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
№	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Продолжение табл. 13

55	59	23	29	31	21	—	100	55	43	40	100	21
8	6	6	6	6	4	—	10	30	10	5	70	7
8	6	6	6	6	4	—	10	22	10	5	70	2
8	6	6	6	6	4	—	—	25	10	5	70	3
32	46	16	17	18	10	—	—	42	18	19	—	16
31	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	16
8	6	6	6	6	4	—	5	16	8	5	70	5
8	6	6	6	6	4	—	10	16	8	5	70	5
30	39	13	15	13	8	—	10	24	12	12	—	16
38	48	18	21	20	10	—	—	25	18	15	—	26
34	41	15	16	18	9	—	—	21	13	11	—	18
26	29	11	12	12	5	—	—	15	8	7	—	13
17	25	1	3	4	2	—	—	8	3	4	—	7
35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	31
8	6	6	6	6	4	—	20	25	10	5	70	6
8	6	6	6	6	4	—	—	22	10	5	70	5
30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	34
8	6	6	6	6	4	—	20	16	7	5	70	5
33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	44
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	23
34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	20
15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	21
35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	22
8	6	6	6	6	4	—	10	25	10	5	70	5
30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	25
33	35	12	19	19	8	—	—	27	11	14	100	26

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7
Жарка порционным куском (котлеты) по № 327	42	55	10	33	—	32
Жарка порционным панированным куском (котлеты) по № 329	35	52	8	20	15	26
Жарка порционным куском (шницель) по № 330	38	54	8	22	15	26
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	24	15	33
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	23	29	5	28	15	16
Субпродукты						
Тушение (сердце) по № 313	24	27	9	15	10	30
Тушение (почки) по № 313	33	36	18	27	10	54
Жарка (почки) по № 335	38	43	18	27	10	54
Тушение (печень) по № 315	20	25	3	11	5	7
Жарка (печень) по № 331	38	48	12	41	10	26
Куры						
Варка	30	33	11	34	—	69
Жарка	37	42	15	42	—	36
Рагу, тушение	21	25	7	7	—	7
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4
Филе, жарка	36	43	8	59	—	24
Окорочка, жарка	37	40	7	62	—	40
Цыплята						
Варка	30	34	9	31	—	70
Жарка	36	43	9	40	—	39
Рагу, тушение	21	24	8	5	—	7
Филе, жарка	36	42	4	70	—	30
Окорочка, жарка	36	42	3	50	—	32
Утята						
Варка	29	30	12	35	—	69
Жарка	37	40	9	48	—	40
Рагу, тушение	20	24	8	10	—	8
Окорочка, жарка	39	38	5	56	—	35
Котлеты, жарка	25	30	3	34	18	9
Индейка						
Варка	27	29	11	34	—	69
Жарка	35	40	15	42	—	30
Рагу, тушение	22	27	7	7	—	8
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4
Кролик						
Варка	27	30	10	30	—	70
Жарка	30	35	10	35	—	25
Рагу, тушение	20	24	6	8	—	5
Котлеты, жарка	25	30	3	35	25	6

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	28
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	17
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	18
34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	19
15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	21
31	31	11	15	27	20	25	15	48	40	37	75	11
57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	19
57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	22
8	6	1	2	4	2	10	5	18	10	5	47	7
34	34	18	20	6	7	18	15	26	16	10	70	26
87	41	—10	28	33	29	63	42	60	39	44	50	21
51	16	3	13	9	28	67	30	40	39	36	50	30
10	5	—18	5	10	5	26	18	16	9	8	50	7
6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
24	13	32	22	23	13	—	—	32	16	16	—	25
58	22	6	22	21	22	39	24	40	32	26	—	41
89	40	—26	26	42	20	37	—	45	29	36	—	16
50	14	—20	12	24	15	16	—	22	29	18	—	26
10	6	—40	13	9	5	8	5	13	5	5	—	6
41	10	10	16	25	5	—	—	35	16	22	—	29
61	9	—10	17	13	6	29	—	23	17	20	—	37
88	37	—10	22	30	30	43	—	51	28	44	—	29
61	15	—4	16	33	25	40	42	20	23	30	—	39
10	7	—23	11	10	5	24	38	21	10	5	—	9
61	10	2	22	27	20	59	—	32	36	27	—	48
8	10	14	13	30	5	30	13	13	11	15	—	25
87	41	—20	28	33	29	—	—	61	39	44	—	24
51	17	0	13	9	28	—	—	40	39	36	—	32
10	9	—20	9	10	5	26	18	17	9	8	—	8
6	2	15	6	30	5	13	0	11	3	6	—	21
91	47	—18	36	28	21	43	—	44	39	43	50	22
41	8	—12	13	16	5	43	—	33	27	24	50	27
10	2	—30	10	3	5	—	9	21	5	8	50	8
7	6	2	5	25	5	—	—	18	2	2	50	24

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно-и диса- хариды	клетчатка
1	2	3	4	5	6	7

Кисель

Клюквенный, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из черной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из красной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из крыжовника, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из земляники, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из малины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из вишни, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из сливы, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из алычи, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из яблок, варка по № 475	0	0	15	—	—3	14
Из клюквы густой, варка по № 476	0	0	15	—	—2	17
Апельсиновый, варка по № 478	0	0	15	—	—2	12
Из ревеня, варка по № 479	0	0	15	—	—4	12
Из сушеных яблок, варка по № 480	0	0	15	—	—4	12
Из сушеных абрикосов, варка по № 481	0	0	15	—	—4	12
Из шиповника, варка по № 483	0	0	15	—	—4	2
Из вишневого сока, варка по № 484	0	0	0	—	0	0

Компот

Абрикосовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Яблочный, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Грушевый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Сливовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из черешни, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из крыжовника и черной смородины, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Апельсиновый, варка по № 496	0	0	0	—	0	0
Из сушеных яблок, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из кураги, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из чернослива, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из урюка, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из изюма, варка по № 499	0	0	0	—	0	0

Желе

Из клюквы, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из черной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из красной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—

Мусс

Клюквенный, варка по № 514	0	0	0	—	5	—
----------------------------	---	---	---	---	---	---

Продолжение табл. 13												
Клетчатка	Органические кислоты	Золь	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	РР	C	
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	

56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	40	2
69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	2
60	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	4
69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	33	3
69	5	24	2	18	24	29	34	47	—	20	33	4
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	33	4
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	2
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	4
56	6	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	39	0
56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	3	25	11	16	30	20	30	14	100	20	39	1
56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	3	25	11	16	30	20	30	14	94	24	39	0
56	3	25	11	16	15	30	30	14	100	20	39	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0

88	6	10	5	24	4	12	4	0	—	20	54	2
88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
88	6	9	5	17	4	7	19	10	—	20	60	4

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно- и диса- хариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7

Напитки

Из плодов шиповника, варка по № 541

0 0 50 — 3 —

Мучные изделия

Пирожки печеные столовые из дрожжевого теста с фаршем мясным и луком по № 581, запекание по № 557

25 43 5 6 9 8

Пирожки жареные столовые из дрожжевого теста с фаршем капустным по № 575, жарка по № 558

25 36 7 18 17 5

Кулебяка из дрожжевого теста с фаршем рыбным и кашей по № 580, запекание по № 567

16 24 10 10 5 5

Продолжение табл. 13												
Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			в 100 г продукта
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	РР	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

100 0 31 20 36 37 19 35 16 100 20 50 5

7 19 20 22 15 12 22 18 30 14 8 — 7

2 7 5 14 7 10 8 8 23 18 6 80 12

2 26 20 13 4 0 9 0 27 24 16 — 7

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРЕ НЕСЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов в среднем, в процентах их общей товарной рыночной массы, приведены по нормативным материалам Министерства торговли СССР об отходах продуктов при их холодной кулинарной обработке, по данным головных научно-исследовательских институтов соответствующих отраслей промышленности, а также с учетом таблиц предшествующего издания.

Эти данные предназначены исключительно для определения пищевой ценности пищевых продуктов и не могут быть использованы для определения норм убыли и других форм учета сохранности и выходов продуктов.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ			
Зерновые			
Пшеница			
мягкая озимая	3	Рисовая	1
мягкая яровая	3	Пшено	1
твердая	3	Овсяная	1,5
Рожь	2	Овсяные хлопья «Геркулес»	0
Овес	2,5	Перловая	1
Ячмень	2	Ячневая	1
Просо	3	Пшеничная «Полтавская»	1
Гречиха	3	Пшеничная «Артек»	1
Рис	2	Кукурузная	0,5
Сорго	2	Горох лущеный	0,5
Кукуруза (в среднем)	2	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Зернобобовые		Сыры	
Горох	0,5	Твердые сыры	
Фасоль	0,5	Вырусский	3
Маш	1	Голландский брусковый	4
Чина	2	Голландский круглый	4
Чечевица	0,5	Жемайчу	3
Нут	1	Земгальский	3
Соя	2	Каунасский	3
Крупа		Костромской	2
Гречневая ядрица	1	Латвийский	6
Гречневая продел	2	Литовский	3
		Нямунас	3
		Пошехонский	2
		Прибалтийский	3

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Российский	3	Морковь желтая	20
Салдусский	3	Огурцы грунтовые (неочи- щенные)	7
Советский	4	Огурцы парниковые	7
Тартуский	3	Патиссоны	25
Угличский	3	Перец зеленый сладкий	25
Чеддер	4	Перец красный сладкий	25
Швейцарский	4	Петрушка зелень	20
Шетский	3	Петрушка корень	25
Эстонский	3	Пастернак корень	25
Ярославский	3	Ревень черешковый	25
Мягкие сыры		Редис	20
Дорогобужский	2	Редька	25
Рокфор	0,5	Репа	20
Рассольные сыры		Салат	20
Брынза из коровьего моло- ка	0	Свекла	20
Брынза из овечьего молока	0	Сельдерей корень	30
Сулугуни	0	Сельдерей зелень	16
Плавленные сыры		Сладкий картофель батат	25
Российский плавленный	0,5	Спаржа	27
Латвийский плавленный	0,5	Томаты грунтовые	5
«Новый» 40%-ной жирности	0,5	Томаты парниковые	5
«Новый» 30%-ной жирности	0,5	Укроп	26
Колбасный копченый	4	Фасоль (стручок)	10
Советский	0,5	Хрен	30
Костромской	0,5	Черемша	20
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ		Чеснок	15
Овощи		Шпинат	26
Баклажаны	10	Щавель	20
Бобы	2	Бахчевые	
Брюква	15	Арбуз	40
Кабачки	25	Дыня	36
Капуста белокочанная	20	Тыква	30
Капуста краснокочанная	15	Фрукты	
Капуста брюссельская	55	Абрикосы	14
Капуста кольраби	35	Айва	28
Капуста цветная	25	Алыча	13
Картофель	28	Ананас	30
Лук зеленый (перо)	20	Бананы	30
Лук порей	24	Вишня	15
Лук репчатый	16	Гранат	40
Морковь красная	20	Груша	10
		Инжир	2
		Кизил	20
		Мирабель	15
		Персики	20
		Рябина (садовая)	10

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Рябина черноплодная	10	МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Слива садовая	10	Мясо	
Терн	15	Баранина I категории	26
Финики	20	Баранина II категории	32
Хурма японская	15	Буйволятина I категории	23
Черешня	15	Буйволятина II категории	26
Шелковица (плоды)	5	Верблюжати́на	23
Яблоки	12	Говядина I категории	25
Цитрусовые		Говядина II категории	29
Апельсины	30	Конина I категории	23
Грейпфруты	35	Конина II категории	25
Лимоны	40	Мясо косули	22
Мандарины	26	Мясо кролика	27
Ягоды		Мясо лося	25
Брусника	5	Мясо сайгака	23
Виноград	13	Мясо яка	25
Голубика	2	Оленина I категории	23
Ежевика	10	Оленина II категории	26
Земляника садовая	10	Свинина беконная	14
Клюква	2	Свинина жирная	12
Крыжовник	5	Свинина мясная	15
Малина	12	Телятина I категории	28
Морошка	15	Ягнятина	29
Облепиха	40	Мясные отрубы	
Смородина белая	8	Барани́на	
Смородина красная	8	Тазобедренно-поясничный	17
Смородина черная	3	Спинной	32
Черника	2	Лопаточный	26
Шиповник свежий	10	Грудной	28
Грибы		Шейный	40
Белые свежие	24	Говя́дина	
Подберезовики свежие	30	Тазобедренный	16
Грузди свежие	30	Спинной	29
Лисички свежие	30	Поясничный	23
Маслята свежие	30	Грудной	24
Опята свежие	30	Лопаточный	22
Подосиновики свежие	30	Шейный	18
Рыжики свежие	30	Свинина жирная	
Сморчки свежие	20	Окорок	8
Сыроежки свежие	30	Корейка	12

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Шейно-лопаточный	13	Любительская говяжья	1
Грудинка необрезная	7	Любительская свиная	1
Телятина		Молочная	1
Тазобедренный	20	Отдельная	1
Поясничный	22	Свиная I сорта	1
Спинной	31	Столовая	1
Лопаточный	21	Телячья	1
Подплечный край	27	Чайная	1
Грудной с пашиной	24	Сардельки	
Шейный	28	Сардельки I сорта	0
Субпродукты		Сардельки свиные	0
Бараньи		Сосиски	
Легкое	8	Молочные	1,5
Мозги	13	Русские	1,5
Печень	3	Свиные	1,5
Почки	2	Варено-копченые	
Рубец	5	колбасы	
Сердце	9	Любительская	1
Язык	11	Сервелат	1
Говяжьи		Полукопченые	
Легкое	8	колбасы	
Мозги	13	Армавирская	1
Печень	7	Краковская	1
Почки	7	Минская	1
Рубец	5	Охотничьи колбаски	1
Сердце	9	Полтавская	1
Хвост мясокостный	46	Таллинская	1
Язык	8	Украинская	1
Свиные		Сырокопченые	
Легкое	8	колбасы	
Печень	3	Брауншвейгская	1
Почки	2	Любительская	1
Сердце	9	Московская	1
Язык	10	Столичная	1
Колбасные изделия		Продукты	
Вареные колбасы		из свинины	
Диабетическая	1	Грудинка сырокопченая (со	14
Диетическая	1	шкурой и костями)	
Докторская	1	Корейка сырокопченая (со-	10
		шкурой и костями)	16
		Окорок тамбовский вареный	

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ПТИЦА И ЯИЦЕПРОДУКТЫ			
Птица			
Цыплята-бройлеры I категории	44/28*	Вобла	42
Цыплята-бройлеры II категории	52/33	Гладкоголов	46
Гуси I категории	40/22	Горбуша	42
Гуси II категории	45/25	Густера	45
Гусята I категории	44/24	Джакас	50
Гусята II категории	49/27	Дрепана	56
Индейки I категории	37/23	Ерш морской дальневосточный	40
Индейки II категории	43/27	Жерех	49
Индюшата I категории	43/27	Зубатка (пятнистая пестрая)	55
Индюшата II категории	49/31	Зубатка полосатая	55
Куры I категории	39/25	Зубан	55
Куры II категории	47/30	Кабан-рыба	60
Перепелки	—/16	Камбала-ерш	45
Утки I категории	40/22	Камбала дальневосточная	45
Утки II категории	47/26	Камбала полярная	45
Утята I категории	43/24	Карась	52
Утята II категории	48/27	Карась океанический	56
Яйцепродукты		Карп	54
Яйца куриные I категории	13	Кета	42
Яйца перепелиные	8	Килька балтийская	45
РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ		Килька каспийская обыкновенная	50
Рыба свежая, охлажденная и мороженая		Килька каспийская анчоусовидная	50
Альбула	41	Клыкач	42
Аргентина	44	Корюшка зубастая (азиатская)	40
Баттерфиш осенне-зимняя	43	Корюшка обыкновенная (невская)	40
Баттерфиш весенне-летняя	45	Красноперка дальневосточная	55
Белоглазка аральская	48	Кубера	50
Белоглазка волго-каспийская	57	Ледяная рыба	52
Белорыбица	40	Лемонема	55
Бельдюга океаническая	45	Летрин	53
Берикс	61	Лещ	54
Бесуго	58	Лещ морской	46
Большеголов	64	Лихия	45
Бычок-песочник	48	Лосось беломорский (семга)	42
		Лосось озерный (ладожский)	42
		Лунник	70
		Луциан	53
		Луциан желтохвостый	47
		Луфарь океанический	50
		Макрель	30
		Макрурус	64

* Числитель обозначает полупотрошеную птицу, знаменатель — потрошеную.

Продолжение приложения 1

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Маринка потрошенная без го- ловы	45	Салака весенне-летняя	40
Масляная рыба	47	Салака осенне-зимняя	40
Мероу	53	Сардина океаническая	34
Минога каспийская	10	Севрюга потрошенная с го- ловой	36
Минога речная нельская (ве- сенняя)	10	Сельдь атлантическая жирная	39
Минога речная нельская		Сельдь атлантическая нежир- ная	42
(осенняя)	10	Сельдь тихоокеанская жирная	42
Минтай	54	Сельдь тихоокеанская не- жирная	45
Мойва весенняя	42	Сельдь иваси крупная	45
Мойва осенняя	37	Сельдь иваси мелкая	45
Муксун	46	Сериола	45
Навага беломорская	52	Сериолелла	53
Навага дальневосточная	50	Сиг байкальский	44
Налим	57	Сиг волховский	44
Нельма	39	Скап океанический	45
Нерка (красная)	42	Сквама	67
Нототения мраморная	69	Скумбрия атлантическая	40
Окунь морской	49	Скумбрия дальневосточная	43
Окунь речной	52	Снек	44
Омуль	40	Солнечник	62
Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	36	Сом амурский потрошенный с головой	40
Осетр сибирский потроше- ный с головой	36	Сом каспийский потрошенный с головой	35
Пагрус	48	Ставрида океаническая	51
Палтус белокорый	42	Стерлядь волжская	42
Палтус черный	40	Стерлядь сибирская	45
Пелагида океаническая	35	Судак	49
Пикша	54	Сырок (пелядь)	40
Плотва сибирская (сорога)	55	Таймень	43
Пристипома	55	Терпуг	42
Путассу	45	Треска	51
Пыжьян	40	Тунец	48
Рыба-капитан	56	Угольная рыба крупная	42
Рыба-сабля	42	Угольная рыба мелкая	45
Рыба-сабля черная	53	Угорь	25
Рыбец азово-черноморский	45	Угорь морской	42
Рыбец каспийский	45	Умбрина	58
Ряпушка сибирская (ени- сейская)	40	Усач аральский крупный летний и осенний	41
Ряпушка сибирская (обская)	40	Усач каспийский (курин- ский) крупный и мелкий	41
Сазан азовский крупный	51	осенний	47
Сазан каспийский и араль- ский крупный и мелкий	53	Хариус	43
Сайда	51	Хек	45
Сайра крупная	40	Чехонь азовская	45
Сайра средняя	42	Чехонь волго-каспийская	45
Сайра мелкая	46		

Продолжение приложения 1

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Чир (шокур) енисейский	35	Продукция горячего копче- ния	
Чир (шокур) обский	35	Камбала речная (балтий- ская)	56
Шемай аральская весенняя	42	Килька балтийская (копчуш- ка) осенняя	34
Шемай аральская осенняя	42	Лещ средний	45
Щука	57	Окунь морской крупный по- трошенный без головы	25
Эпигонус дальневосточный	58	Салака (копчушка)	43
Язь крупный и мелкий	45	Треска потрошенная без го- ловы	35
Язык морской	40	Угорь потрошенный	35
Продукты из нерыбных объ- ектов промысла		Продукция холодного копче- ния	
Кальмар (филе)	52	Белоглазка аральская осен- няя	53
Китовое мясо (филе)	0	Вобла каспийская крупная и средняя	55
Краб камчатский (мясо)	68	Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	38
Креветка дальневосточная (мясо)	69	Лещ аральский крупный осенний	55
Трепанг (мясо)	57	Лещ каспийский крупный и средний	55
Соленая продукция		Лещ каспийский мелкий	57
Горбуша потрошенная с го- ловой	35	Окунь морской балычок	20
Жерех потрошенный с головой	38	Рыбец азово-черноморский весенний	54
Кета потрошенная с головой	33	Сельдь тихоокеанская жир- ная	45
Килька балтийская	46	Скумбрия атлантическая	40
Лещ каспийский средний	37	Ставрида атлантическая	41
Лосось каспийский потроше- ный с головой	30	Сушеная и вяленая продук- ция	
Сельдь атлантическая средне- соленая	42	Вобла каспийская вяленая	50
Сельдь азово-черноморская (донская)	48	Лещ каспийский вяленый крупный и средний	55
Сельдь каспийская (волж- ская) крупная	50	Лещ каспийский вяленый мелкий	57
Сельдь каспийская (волж- ская) средняя	52	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения	
Сельдь каспийская (долгин- ская) крупная и средняя	51	Боковник белужий холодно- го копчения	14
Сельдь тихоокеанская слабо- соленая	43		
Сельдь тихоокеанская сред- несоленая	43		
Семга потрошенная с головой	28		
Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	26		
Тюлька весенняя	50		
Тюлька осенняя	50		
Хамса весенняя	50		
Хамса осенняя	50		

Продолжение приложения I

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Балык осетровый вяленый (провесной)	21	Рыбные пресервы	
Балык осетровый холодного копчения	21	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заго- товки	50
		Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	50

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА

Представленные сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях. Они рассчитаны на наиболее употребимые меры объема, в том числе на вместимость чайного или граненого стакана, столовой и чайной ложки. При этом были приняты следующие объемы перечисленных емкостей (в мл),

Стакан чайный	250	Столовая ложка	18
Стакан граненый	200	Чайная ложка	5

Массы продуктов в стаканах приведены при заполнении их до верхней кромки, массы в ложках — «с верхом», за исключением жидких продуктов.

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО
ПЕРЕРАБОТКИ

Зернобобовые

Фасоль
Чечевица

Мука

Мука

220	175	—	—
210	170	—	—
160	130	25	8

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Крупа				
Манная	200	160	25	8
Гречневая ядрица	210	170	25	8
Рисовая	230	185	25	8
Пшено	220	180	25	8
Толокно	140	110	22	6
Овсяная	170	135	18	5
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	3
Перловая	230	185	25	8
Ячневая	180	145	20	6
Пшеничная «Полтавская»	180	145	20	6
Пшеничная «Артек»				
Кукурузная				
Горох лущеный	230	185	—	—
«Здоровье»	180	145	20	6
«Флотская»	180	145	20	6
кондитерские изделия				
Сырье				
Сахар-песок	200	160	25	8
Крахмал картофельный	200	160	30	9
Мед натуральный	—	—	30	9
Ядро миндаля	165	130	30	—
Ядро ореха фундука	165	130	30	—
Шоколад и какао порошок				
Какао порошок	—	—	25	9
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Цельномолочные продукты				
Молоко	250	200	18	5
Сливки 20%-ные	250	200	18	5
Сметана				
10%-ная	250	200	20	9
30%-ная	250	200	25	11
Творог				
жирный	—	—	17	5
нежирный	—	—	17	5
мягкий диетический	—	—	20	7
Масса творожная особая	—	—	18	6
Кефир жирный	250	200	18	5
Ацидофилин	250	200	18	5
Простокваша	250	200	18	5
Йогурт	250	200	18	5
Ряженка	250	200	18	5
Пахта	250	200	18	5
Кумыс	250	200	18	5

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Консервы молочные				
Молоко				
сухое	—	—	20	6
сгущенное стерилизованное	—	—	18	5
сгущенное с сахаром	—	—	30	12
Сливки сгущенные с сахаром	—	—	30	12
Какао				
со сгущенным молоком и саха- ром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и са- харом	—	—	30	12
Кофе				
со сгущенным молоком и саха- ром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и са- харом	—	—	30	12
Простокваша сублимационной сушки	—	—	9	3
Йогурт сублимационной сушки	—	—	9	3
Ацидофильная паста сублимационной сушки	—	—	9	3
Масло				
Масло растопленное				
сливочное	—	—	17	5
крестьянское	—	—	17	5
топленое	—	—	17	5
ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИ- РОВЫЕ ПРОДУКТЫ				
Маргарин и кулинарные жиры и растительные продукты				
Маргарин	—	—	15	4
Майонез	—	—	15	4
Растительные масла	—	—	17	5
Растительные масла	—	—	17	5
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ				
Фрукты				
Вишня	165	130	—	—
Черешня	165	130	—	—
Шелковица	195	155	—	—
Ягоды				
Брусника	140	110	—	—
Голубика	260	160	—	—
Ежевика	190	150	—	—

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Клюква	145	115	—	—
Крыжовник	210	165	—	—
Малина	180	145	—	—
Смородина				
красная	175	140	—	—
черная	155	125	—	—
Черника	200	160	—	—
Шиповник сухой	—	—	20	6
ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ				
Соки овощные				
Сок томатный	250	200	18	5
Продукты томатные концентрированные, соусы и прочие консервы				
Томат-пюре	—	—	25	8
Томат-паста	—	—	30	10
Консервы фруктовые, компоты				
Абрикосы половинки	250	200	—	—
Айва	250	200	—	—
Виноград	250	200	—	—
Вишня	250	200	—	—
Груша	250	200	—	—
Мандарины	250	200	—	—
Персики половинки	250	200	—	—
Слива	250	200	—	—
Черешня	250	200	—	—
Яблоки	250	200	—	—
Консервы. Фруктовые соки				
Фруктовые соки	250	200	18	5
Варенье, джем, повидло, пюре				
Варенье	—	—	45	20
Джем	—	—	40	15
Повидло	—	—	36	12
Пюре из айвы	—	—	30	10
ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ				
Молочные продукты				
Сметана «Детская»	250	200	25	11
Творог «Здоровье»	—	—	17	5
Масло сливочное (растопленное)	—	—	17	5
Молочные смеси «Малыш»	—	—	22	6
Ацидофильная смесь				
«Малютка»	—	—	8	3
«Малыш»	—	—	8	3

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Каша молочная гречневая	—	—	10	4
Каша молочная рисовая	—	—	10	4
Каша молочная овсяная	—	—	9	3
Каша молочная манная	—	—	10	4
Смеси молочные	—	—	9	3
Кисель молочный	—	—	12	5
Сухое молоко «Виталакт»	—	—	20	6

Зерновые продукты

Мука диетическая

гречневая	160	130	25	8
рисовая	160	130	25	8
овсяная	130	110	20	6
злаковая	160	130	25	8

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Приводимые данные представляют собой средние или наиболее распространенные значения массы некоторых важнейших пищевых продуктов. Эти сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

Продукт	Масса 1 шт., граммы	Продукт	Масса 1 шт., граммы
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Бараночные изделия	
Булочные изделия		Баранки простые	25
Булки городские	200	Баранки молочные	30
Сдобные изделия		Сушки простые	10
Сдоба выборгская	50	Сухарные изделия	
Сдоба обыкновенная	50	Сухари сливочные	20
Рожки сдобные	60	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
Хлебобулочные изделия с молоком		Сырье	
Булка черкизовская	200	Сахар-рафинад прессованный	7,5
Булочка молочная	200	Сахар-рафинад быстрорастворимый	6
Хлебобулочные изделия с растительным маслом		Карамель	
Булка ярославская	200	Карамель с начинками	6
Национальные сорта		Конфеты, глазированные шоколадом	
Лепешки оби-нон	200	Конфеты	12,5
		Ассорти с пралиновыми начинками	11,5

211

Продолжение приложения 3

Продукт	Масса 1 шт., граммы	Продукт	Масса 1 шт., граммы
Конфеты неглазированные		Огурцы грунтовые	100
Батончики	15	Петрушка (корень)	50
Конфеты	15	Томаты	
Ирис		диаметр 5,5 см	75
Ирис	7	» 6,5 см	115
Мармелад		Фрукты	
Мармелад	12,5	Абрикосы	26
Пастила и зефир		Бананы	72
Пастила	15	Гранат	125
Зефир	33	Груша	135
Мучные кондитерские изделия		Инжир	40
Печенье сахарное	13,5	Персики	85
Печенье затяжное	10	Слива	30
Печенье сдобное	35	Хурма японская	85
Галеты	15,5	Яблоки	
Крекеры	13	диаметр 5 см	90
Вафли	14	» 6,5 см	130
Пряники	20	» 7,5 см	200
Пирожные	75	Цитрусовые	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Апельсин	
Цельномолочные продукты		диаметр 6,5 см	100
Сырки глазированные	50	» 7,5 см	150
Сыры		Грейпфрут	130
Сыры плавленые	30 и 100	Лимон	60
Мороженое		Ягоды	
Мороженое	100 и 250	Земляника садовая	8
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ		МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Овощи		Колбасные изделия	
Картофель	100	Сардельки	100
Лук репчатый	75	Сосиски	50
Морковь красная	75	ПТИЦА И ПТИЦЕПРОДУКТЫ	
		Яйцепродукты	
		Яйца куриные I категории	47
		Яйца перепелиные	9

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрикосы

- джем 112
- компот 110
- для диетического питания 146
- пюре 136
- свежие 70, 210
- семя костянки 64
- сок 110
- сушеные без косточки (курага) 116
- сушеные с косточкой (урюк) 116

Агар пищевой 38

- из фуцеллярий 38

Айва

- варенье 112
- джем диабетический 150
- компот 110
- свежая 70, 201
- сок 110
- с ксилитом 148

Акула катран (рыба) 92

Алыча свежая 70, 201

Ананас свежий 70, 201

Анчоус атлантический (рыба) 92

Апельсин

- свежий 70, 202
- сок 110

Арахис (масло) 68

- семена 64
- ядро сушеное 64

Арбуз

- свежий 70, 201
- сок 148

Аргентина (рыба) 92, 204

«Арзни» (минеральная вода) 154

Ацидофилин (паста) 52

- паста сублимационной сушки 56, 120

Баклажаны (икра) 106

- консервы 106
- свежие 68, 201

Балык осетровый 102, 207

Бананы свежие 70, 201

Баранина

- жир 88
- легкое 80, 203
- мозги 80, 203
- мясо 77, 204
- печень 80, 203
- полуфабрикаты 78
- почки 80, 203
- рубец 80, 203
- сердце 80, 203
- субпродукты 80, 203
- язык 80, 203

Баранки 32

- для детского питания 130

Батат 70, 201

Батончики 28, 126

Батоны 26, 28, 30

Баттерфиш (рыба) 92, 204

Бахчевые культуры 70

Белок

- растительный пищевой подсол-
нечный 64
- — соевый 64
- яичный сухой 88

Белуга

- консервы натуральные 102

Берикс (рыба) 92, 204

Бесуго (рыба), 92, 204

«Бифидин» молочно-яблочный — см.

Детские и диетические продукты

Блинчики (консервы) 114

- с мясом особые 114
- с творогом диетические 114

Бобы 68, 202

Боковник белужий 102, 207

«Боржом» (минеральная вода) 152

Борщ

- консервы 108
- концентраты 112
- мороженный 90

Бройлеры 88, 204

Брусника 72, 202

Брынза

- из коровьего молока 60
- из овечьего молока 60

Брюква свежая 68, 201

Буйволятина

- мясо 74, 202

Бублики 32

Булочки 26, 30, 32

- витаминизированные 126
- детские 128
- диетические 126

Быстрозамороженные блюда 90

Вареная колбаса — см. Колбасы

Варено-копченая колбаса — см. Кол- басы

Варенья диетические

- фруктовые 112, 152
- ягодные 112, 152

Вафли 46

Верблюжати́на 74, 202

Ветчина — см. Свинина

Виноград

- компот 110
- свежий 72, 202
- сок 110
- сушеный (изюм) 116
- (кишмиш) 116

Вишня 70, 201

- варенье 152
- диетическое 152

компот 110
 — диабетический 146
 сок 110
 — диабетический 148
 Вобла 92, 204
 вяленая 100, 207
 копченая 100, 206
 Вода питьевая 36
 Галеты 46
 Гладкоголов (рыба) 92, 204
 Говядина
 вымя 80
 голова 80
 жир 88
 калтыки 80
 консервы для диетического питания 140
 легкое 80, 203
 мозги 80, 203
 мясная обрезь 80
 мясо 74, 202
 печень 80, 203
 полуфабрикаты 76
 почки 80, 203
 рубец 80, 203
 селезенка 80
 сердце 80, 203
 субпродукты 80, 203
 уши 80
 хвост мясокостный 80, 203
 язык 80, 203
 Голубика свежая 72, 202
 Голубцы (консервы) с рисом и мясом 114
 Горбуша
 консервы натуральные 102
 — в томатном соусе 104
 свежая 92, 204
 соленая 98, 204
 Горох лущеный
 зерно 12, 200
 Горох зеленый
 консервы 106, 114
 — пюре 134
 свежий 68
 сушеный 114
 Горчица
 порошок 64
 семена 64
 Гранат
 свежий 72, 201
 сок 110
 Грейпфрут
 свежий 72, 202
 сок 110
 Грецкие орехи
 варенье 112
 Гречиха (зерно)
 крупа ядрица 12, 200
 — продел 12, 200

Грибы белые
 свежие 72, 202
 сушеные 72
 Грудинка — см. *Свинина*
 Грузди свежие 72, 202
 Груша
 варенье 112
 компот 110
 — диабетический 146
 пюре 136
 свежие 70, 201
 — в сиропе 110
 — в соке 148
 сушеная 116
 Гуси 88, 204
 Гусята 88, 204
 Детские и диетические продукты
 абрикосы
 — компот с ксилитом 146
 айва
 — джем диабетический 150
 — сок с мякотью с ксилитом 148
 баклажаны
 консервы 140
 баранки молочные детские 130
 батончики (хлеб диетический) 126
 «Бифидин» молочно-яблочный 56
 блинчики с творогом диетические (консервы) 114
 булочки витаминизированные
 — детские 128
 — «Зарница» 128
 — «Колобок» 128
 — «Октябренок» 128
 — диетические 128
 — молочные 128
 — с лецитином 126
 — и морской капустой 126
 — с сорбитом 126
 — с яичным белком 126
 — повышенной калорийности
 — пониженной кислотности 126
 варенье диетическое
 — фруктовые 152
 — ягодные 152
 вишня
 — варенье с сорбитом 152
 — компот с ксилитом 146
 — сок с ксилитом 148
 говядина
 — консервы 140
 груша
 — компот с ксилитом 146
 джемы диетические 150, 152
 земляника
 — джем 150
 — варенье с сорбитом 152
 зефир 132
 кабачки

- консервы 140
- пюре 134
- капуста (консервы) 140
- каша молочная сухая детская
 - «Зернышко» 120
 - «Колосок» 120
 - «Крупинка» 120
 - «Малышка» 120
 - «Новинка» 120
- кефир детский 122
- колбаса вареная 82, 203
- колбаски детские (консервы)
 - «Малютка» 132
 - «Крепыш» 132
- компоты диетические
- консервы для детского и диетического питания
 - мясные 132
 - «Бутуз» 92
 - паштет «Богатырь» 92
 - «Птенчик» 92
 - «Школьный» 92
 - овощные 134
- конфеты
 - батончики на ксилите 132
 - глазированные помадно-клубничные на ксилите 132
 - неглазированные молочные 130
- котлеты куриные
 - «Детские» 92
 - «Школьные» 92, 132
- курица (консервы) 90
- майонез
 - «Диабетический» 66
- макаронные изделия
 - «Артек» 124
 - вермишель безбелковая 124
 - «Школьные» 124
- макаронная крупа 124
- «Малыш» (консервы)
 - гомогенизированный 134
 - пюреобразный 134
- маргарин
 - «Здоровье» 66
 - молочный столовый витаминизированный 66
 - низкокалорийный 66
 - «Солнечный» витаминизированный 66
 - «Эра» витаминизированный 66
- мармелад жележный формовой 132
- фруктово-ягодный 130
- молоко
 - белковое 50
 - «Виталакт» 122
 - стерилизованное 122
 - «Виталакт-2» 122
 - сухое 122
 - «Геролакт» 122
 - обезжиренное 50

- стерилизованное витаминизированное 122
- сухое «Ладушка» 122
- морковь (консервы) 134
- мука диетическая 124
- безбелковая 124
- злаковая 124
- гречневая 124
- овсяная 124
- рисовая 124
- напиток
 - детский 122
 - кисломолочный 54
 - фруктово-овощной 54, 112, 150
- паста
 - молочно-белковая «Здоровье» 52
 - фруктовая с ксилитом 146
- пастила 132
- пахта «Идеал» 52
- персики
 - компот с ксилитом 146
- печенье
 - «Снежинка» 132
 - с пониженным содержанием сахара 46
- повидло фруктовое 152
- продукт сухой молочный «Бифидолакт» 120
- простокваша с витамином А 54
- пюре (консервы)
 - мясное детское 134
 - овощное детское 134
- рагу овощное (консервы) 140, 142
- рогалики творожные 130
- рожки к чаю 130
- рябина черноплодная
 - протертая с ксилитом 148
- свекла
 - консервы 144
 - салат 142
- слива
 - джем диабетический 150
 - компот с ксилитом 146
 - паста с ксилитом 146
 - повидло диабетическое 152
 - пюре с ксилитом или сорбитом 144
- смесь ацидофильная «Малютка» 122
 - сухая с солодовым экстрактом 120
- сухая молочная «Детолакт» 120
 - «Малыш» 120, 122
 - «Малютка» 122
 - низколактозная 122
 - обогатщенная 120
 - молочно-овощная 122

сметана
 — детская 122
 Смородина черная 72
 — джем диетический 152
 — варенье с сорбитом 152
 сок фруктовый 148
 Суп-пюре детский 134
 сухари
 — ахлоридные 128
 — молочные детские 130
 — «Октябренок» детские 130
 — с пониженной кислотностью 128
 — «Чебурашка» детские 130
 сушки ахлоридные 128
 сырки творожные детские 52
 сыры плавленые детские 60
 творог
 — детский 122
 — мягкий диетический 52
 тыква 70
 — консервы для диетического питания 134
 — повидло 152
 фрикадельки детские (консервы) 132
 хлеб ахлоридный 126
 — барвихинский 124
 — бессолевой 128
 — белково-отрубной 128
 — белково-пшеничный 128
 — молочный «Селену» 126
 — пониженной калорийности 128
 — с лецитином 128
 — ржаной «Ругялис» диабетический 126
 — соловецкий 128
 хлебцы диетические 126
 черешня
 — компот с ксилитом 146
 шоколад молочный на ксилите 132
 энпиты
 — сухой ацидофильный 122
 — — белковый 122
 — — жировой 122
 — — обезжиренный 122
 Яблоки 72
 — компот с ксилитом 146
 — паста с ксилитом 146
 — повидло диабетическое 152
 — пюре детское 136, 138
 — — диабетическое 144
 — сок с ксилитом 148
 «Язычок крупноизмельченный» (детские консервы) 134
 Джакас (рыба) 92, 204
 Джемь диетические 150
 — фруктовые и ягодные 112
 Драже (конфеты) 40
 Дрепана (рыба) 92, 204

Дрожжи прессованные 36

Дыня
 — свежая 70, 201
 — сок с мякотью 148

Ежевика свежая 72, 202

Ессентуки № 4 (минеральная вода) 154

Желатин пищевой 38

Желток яичный сухой 88

Желтоперка (рыба) 92, 204

Жерех (рыба) 92, 204, 206

Жир

бараний 88

говяжий 88

кондитерский 66

костный 88

кулинарный 66

свиной 88

Заправка (консервы)

для борща 108

— рассольника 108

Зеленоглазка (рыба) 92

Земляника

джем диабетический 150

варенье диабетическое 152

свежая 72, 202

Зефир 44

диетический 132

Зубан (рыба) 92, 204

Зубатка (рыба) 92, 204

Икра

зернистая (белужья, горбуши, кеты, осетровая, севрюжья) 100

из баклажан 106

из кабачков 106

из свеклы 142

паюсная осетровая 100

пробойная минтаевая 100

Индейки 88, 204

Индюшата 88, 204

Иижир свежий 70, 201

Ирис (конфеты) 44

Иогурт 52, 56

Кабачки

в молочном соусе 134

икра 106

консервы 106

— для диетического питания 140

пюре 136

свежие 68, 201

Казеинат натрия 62

Казеиты 62

Каймак 56

Какао

бобы 64

напитки 40
порошок 40
со сгущенным молоком 54
со сгущенными сливками 56
тертое 38
Калач 26
Кальмар (мясо) 98, 206
Камбала
 консервы в масле 104
 — в томатном соусе 104
 копченая 100, 206
 свежая 94, 204
Капуста белокочанная квашеная 74
 — тушеная 108
 — свежая 68, 108
 — консервы 108
 — сок сублимационной сушки 118
 брюссельская 68, 201
 кольраби 68, 201
 краснокочанная 68, 201
 цветная свежая 68, 201
 — консервы 142
 — сушеная 118
Капустняк запорожский (консервы)
110
Карамель (конфеты) 38, 40
Карась 94, 204
Карп 94, 204
Картофель концентраты
 — тушеный с мясом 118
 — запеканка 118
 пюре (хлопья, крупка) 114
 свежий 68, 201
 сладкий 70, 201
 сушеный 114
 — с творогом 118
Каша концентраты 118
 — гречневая рассыпчатая 114
 — с мясом 118
 — «Гурьевская» 118
 — для детского и диетического
 питания — см. *Детские и диетические продукты*
 — перловая с мясом 118
 — пшеничная 118
 — с мясом 118
 — пшенная 118
 — рисовая 118
 — с мясом 118
Квас хлебный 154
Кета
 консервы натуральные 102
 свежая 94, 204
 соленая 98, 204
Кефир 52
 детский — см. *Детские и диетические продукты*
Кизил
 варенье 112
 свежий 70, 201
Килька

консервы 207
копченая 100, 206
свежая 94, 204
соленая 98, 206
Кит (мясо) 98, 206
Клейковина сырая 36
Клубника
 варенье 112
 дробленая с сахаром 114
 свежая 72
Клыкач (рыба) 94, 204
Клюква свежая 72, 202
Колбаса
 вареная 82, 90, 203
 варено-копченая 84, 203
 консервы детские 132
 полукопченая 84, 203
 сырокопченая 84, 203
Компоты диетические (с ксилитом и сорбитом) 146, 148
Конина (мясо) 74, 202
Конопля (семена) 64
Консервы для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
 быстрозамороженные 90, 112
 мясные 86, 132, 134
 обеденные 108
 овощные 134, 142
 — закусочные 108
 плодовые и ягодные 110
 полуфабрикаты для общественного питания 108
 рыбные 102
 — натуральные 102
 — в масле 104
 — в томатном соусе 104
 соки плодовые и ягодные 110
Конфеты
 глазированные 42, 132
 диетические 130, 132
 неглазированные 42, 44, 130
 шоколадные «Ассорти» 42
Концентраты пищевые 116
Концентрат
 сывороточный белковый 62
 фосфатидный пищевой соевый 64
Копра (масло) 64
Корейка — см. *Свинина*
Корюшка зубастая (рыба) 94, 201
Котлеты 132, 134
 консервы 132
 куриные для детского и диетического питания 92
 рубленые 78
Кофе
 в зернах 74
 растворимый 74
 со сгущенным молоком 56
 — сливками 56
Краб

консервы натуральные 102
 мясо 98, 206
 «Краинская» (минеральная вода) 154
 Красноглазка 94
 Красноперка 94, 204
 Крахмал картофельный 38
 кукурузный 36, 38
 Креветки
 консервы натуральные 102
 мясо 98, 206
 — варено-мороженое 98
 Крекеры 46
 Крем
 с какао стерилизованный 56
 с кофе — 56
 Крупа
 горох лущеный 14, 200
 гречневая продел 14, 200
 — ядрица 14, 200
 «Здоровье» 14
 кукурузная 14, 200
 манная 14
 овсяная 14, 200
 овсяные хлопья «Геркулес» 14, 200
 перловая 14, 200
 «Пионерская» 14
 пшеничная «Артек» 14, 200
 пшено 14, 200
 рисовая 14, 200
 «Сильная» 14
 «Спортивная» 14
 «Толокно» 14
 «Флотская» 14
 «Южная» 14
 ячневая 14, 200
 Крупеник гречневый 118
 — пшеничный 118
 Крупка подсолнечная пищевая 64
 Крыжовник свежий 72, 202
 Кукуруза дробленая 106
 зародыш 64
 зерно 12, 200
 крупа гарнирная (консервы) 108
 масло 68
 мука 14
 целыми зернами (консервы) 106
 Кумыс из коровьего молока 54
 из кобыльего молока 54
 Кунжут (масло) 68
 семена 64
 Курок (рыба) 94
 Куры 88, 204
 консервы в собственном соку 90
 — для детского и диетического питания 92
 — фарш 90
 желудок мышечный 90
 сердце 90
 печень 90
 филе 90

Лаваш армянский (хлеб, национальные сорта) 24
 Лапшевник (концентраты) 118
 Ледяная рыба 94, 204
 Лемонема (рыба) 94, 204
 Летрин (рыба) 94, 204
 Лепешки оби-нон (хлеб, национальные сорта) 24
 Лещ
 вяленый 100, 207
 консервы в томатном соусе 104
 копченый 100, 206
 свежий 94, 204
 соленый 98, 206
 Лимон
 свежий 72, 202
 сок 110
 Лисички свежие 72, 202
 Лосось соленый 98, 204, 206
 Лук зеленый (перо) 68, 201
 порей 68, 201
 репчатый 68, 114, 201
 — сушеный 114
 Лукум сбивной (кондитерские изделия) 44
 Луфарь океанический (рыба) 94, 204

 Мавроликус (рыба) 94
 Майонез 66
 Мак (семена) 64
 Макароны изделия 16
 Макаронная крупа — см. Детские и диетические продукты 124
 Макрель (рыба) 94, 204
 Макрурус (рыба) 94, 204
 Малина
 варенье 112
 свежая 72, 202
 «Малыш» (консервы) — см. Детские и диетические продукты
 Мандарины
 джем 112
 варенье 112
 компот 110
 свежие 72, 202
 сок 110
 Маннит пищевой 38
 Маргарин 66
 Маринад овощной (консервы) 108
 Масло растительное (из различного сырья) 58, 68
 сливочное 58
 — консервное 56
 топленое 58
 Масляная рыба 94, 205
 Маслята свежие 72, 202
 Маш (зерно) 12, 200
 Мед натуральный 38
 Меланж 88

Мероу (рыба) 94, 205
 Мидии 98
 Минеральные воды лечебно-столовые 154
 Минтай (рыба)
 икра 100
 свежая 94, 205
 Мирабель свежая 70, 201
 Миргородская (минеральная вода) 154
 Мойва (рыба) 94, 205
 Моллюск рапана 98
 Молоко ацидофильное 50
 белковое 50
 «Виталакт» 122
 «Виталакт-2» 122
 «Геролакт» кисломолочный 122
 обезжиренное 50
 пастеризованное 50
 сгущенное с сахаром 54
 стерилизованное 50
 — сгущенное 54
 — витаминизированное 122
 сухое 54
 — с наполнителями 54
 — «Виталакт» 122
 — «Ладушка» 122
 — обезжиренное 54
 — с добавлением какао, кофе, облепихи, чая 50, 56, 54
 — смоленское 54
 топленое 50
 Молочные продукты для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
 Морковь
 квашеная 74
 консервы 106
 — для диетического питания 134
 пюре 134
 свежая 68, 201
 сок 106, 136
 сушеная 114
 тушеная (консервы) 108
 Мороженое 62
 Морошка свежая 72, 202
 Морская капуста (консервы) 98
 — икра 144
 — салат 144
 — свежая 144
 Мука для диетического питания 124
 гречневая 124
 злаковая 124
 овсяная 124
 рисовая 124
 кукурузная 14
 пшеничная 12, 14
 ржаная 14
 соевая 14
 ячменная 14
 Мясо

косули 74, 202
 кролика 74, 202
 ластиногих 98
 лося 74, 202
 поросят 76
 сайгака 76, 202
 яка 76, 202
 Мясные хлеба 84
 Навага (рыба) 94, 205
 Напитки 154
 безалкогольные 154
 для диетического питания — см. *Детские и диетические продукты* 52, 54, 150
 кисломолочные 54
 плодово-ягодные 54, 112
 сливочные 52, 54
 цитрусовые 154
 Нарзан (минеральная вода) 154
 Начинка мясная (концентраты) 118
 Нерка (рыба)
 консервы натуральные 102
 Нотоскопелюс (рыба) 94, 205
 Нототения (рыба) 94, 205
 Нут 12, 200
 Облепиха 72, 202
 Овес 12, 200
 Овощная закуска с томатом (консервы) 108
 Овощи (консервы)
 — для детского и диетического питания 134
 свежие 68, 70, 201
 соки 106
 сушеные 114
 Огурцы
 свежие 68, 201
 соленые 74
 Окорок — см. *Свинина*
 Окунь
 копченый 100, 206
 свежий 94, 205
 Оладьи картофельные (концентрат) 118
 Оленина (мясо) 76, 202
 Оливки (консервы) 108
 масло 68
 мякоть 64
 Опята свежие 72, 202
 Орехи
 ядро миндаля сладкого 38
 — кешью 38
 — фундука 38
 Осетр консервы 102, 104
 свежий 94
 Отруби пшеничные 36
 Ошибень (рыба) 94
 Пагрус (рыба) 94, 205
 Палтус (рыба) 94, 205

Пальмовое ядро 64
 Паста ацидофильная 52
 молочно-белковая «Здоровье» 52
 рыбная «Океан» 98
 фруктовая «Обуолине» 146
 Пастернак (корень) 70, 201
 Пастила 44
 Патиссоны 68, 201
 Пахта «Идеал» 52
 Нектин 38
 Пеламида (рыба) 94, 205
 Перепелки (мясо) 88, 204
 Перец
 консервы 106, 114
 свежий 68, 70, 201
 Персики
 варенье 112
 компот 110
 — с ксилитом 146
 свежие 70, 201
 сок 110
 сушеные (курага) 116
 Петрушка
 зелень 70, 201
 корень 70, 201
 Печень трески (консервы) 102
 Печенье 44, 46
 для диетического питания 132
 Пиво 152
 Пикша (рыба) 94, 205
 Пирожное 46, 48
 Плов с мясом (концентраты) 118
 Плоды (консервы)
 свежие 110
 соки 110
 Плюшка московская 30
 Подберезовики 72, 202
 свежие 72, 202
 сушеные 72
 Подосиновники
 свежие 72, 202
 сушеные 72
 Подсолнечник (семена) 64
 крупка 64
 масло 68
 фосфатидный концентрат 64
 шрот 64
 Полуфабрикаты мясные 76
 консервы 86
 из птицы 90
 рубленные (котлеты) 78
 Полюстрово (минеральная вода) 154
 Потери при тепловой кулинарной
 обработке
 баранина 192
 борщ 166
 блюда и гарниры
 — из картофеля 170
 — из творога и молока 182,
 184
 брюква 174

вермишель — см. Макароны
 голубцы 176
 горбуша 184
 говядина 192
 желе 196
 жерех 184
 зубан 186
 зубатка 186
 индейка 194
 картофельные и овощные супы
 168
 капуста белокочанная 174
 — — квашеная 176
 — цветная 176
 — кабачки 176
 каши 178
 камбала 186
 карась 186
 карп 186
 кролик 194
 куры 194
 кисель 196
 компот 196
 лук репчатый 172
 ледяная (рыба) 186
 лещ 186
 макароны 178
 макрель 182
 макрурус 182
 мерроу 188
 морковь 172
 минтай 188
 мусс 196
 мучные изделия 198
 навага 188
 налим 188
 напитки 198
 нототения 188
 окунь морской 188
 омлет 180
 палтус 188
 петрушка 174
 перец фаршированный 176
 пристипома (рыба) 188
 путассу 188
 рассольник 168
 репа 174
 рыба-сабля 188
 салака 190
 сардина океаническая 190
 свекла 176
 свинина 192
 сельдерей 174
 скумбрия 190
 сом амурский 190
 соус 176
 ставрида 190
 субпродукты 194
 судак 190
 супы молочные 180, 182
 супы-пюре 170

- трепуг 190
- треска 190
- тыква 176
- утки 194
- утята 194
- хек 190
- цыплята 194
- щи 166
- щука 190
- яйца 180
- яичница 180
- Пресервы рыбные 102, 207
- Продукты детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
- Просо 12, 200
- Простокваша 52, 54
 - сублимированная 56
- Пряники 46
- Псенопсис (рыба) 94, 205
- Путассу (рыба) 94, 205
- Пшеница озимая 12, 200
 - яровая 12, 200
 - каша 118
 - крупа 14
 - мука 12, 14
 - отруби 36
- Рагу овощное
 - консервы 114
 - для диетического питания 144
- Рапс (семена) 64
- Рассол поваренной пищевой соли 36
- Рассольник (консервы) 110, 114
 - концентраты 114
- Ревень свежий 70, 201
- Редис 70, 201
- Редька 70, 201
- Репа 70, 201
- Рис 114
 - зерно 12, 200
 - каша
 - крупа 200
 - мука 124
- Рожь
 - зерно 12, 200
 - мука 14
- Рогалики творожные детские — см. *Детские и диетические продукты*
- Рожки (хлеб) — см. *Детские и диетические продукты*
- Рыба-капитан 94, 205
- Рыба-лист 94, 205
- Рыба-сабля 96, 205
- Рыжики свежие 72, 202
- Рябина садовая 70, 201
 - черноплодная 70, 202
 - варенье 112
 - протертая с сахаром 148
 - с ксилитом 148
 - свежая 70, 202
- сок 112
- Ряженка 52
- Сазан
 - консервы в томатном соусе 104
 - свежий 94, 205
- Сайда (рыба) 96, 205
- Сайка простая 26
- Сайра
 - консервы 104
 - свежая 96, 205
- Салака
 - копченая 100, 206
 - свежая 96, 205
- Салат 70, 201
- Салилота (рыба) 96, 205
- Сардельки 82, 203
- Сардины
 - консервы 104
 - свежая 96, 205
- Сахар-песок 39
 - рафинад 39
 - сырец 36
- Свекла
 - икра 142
 - квашеная 74
 - консервы 106
 - для диетического питания 142
 - салат 142
 - свежая 70, 201
 - сок 106
 - сушеная 114
- Свекольник (консервы) 110, 142
- Свинина 202
 - ветчина 86
 - грудинка 86, 203
 - жир 88
 - корейка 86, 202, 203
 - легкое 80, 203
 - мозги 80
 - мясная обрезь 80
 - мясо 76, 202
 - ножки 80
 - окорок 86, 202, 203
 - печень 80, 203
 - полуфабрикаты 78
 - почки 80, 203
 - сердце 80, 203
 - уши 80
 - хвост мясокостный 80
 - шпик 88
 - язык 80, 203
- Сдоба 28
- Севрюга
 - консервы в томатном соусе 104
 - свежая 96, 205
- Сельдь
 - копченая 100, 206
 - свежая 96, 205
 - соленая 98, 206
- Сельдерей свежий
 - зелень 70, 201

- корень 70, 201
- сушеный 114
- Семга соленая 98, 206
- Семя костянки 64
- Серебрянка (рыба) 96
- Сернолелла (рыба) 96, 205
- Скат-лисица (рыба) 96
- Сквама (рыба) 96, 205
- Скумбрия
 - консервы натуральные 104
 - в масле 104
 - копченая 100, 206
 - свежая 96, 205
- Славяновская (минеральная вода) 154
- Слива
 - джем для диетического питания 150
 - варенье 112
 - компот 110, 148
 - с ксилитом 146
 - паста 146
 - с ксилитом 146
 - повидло диабетическое 152
 - пюре диабетическое 144
 - семя костянки 64
 - свежая 70, 202
 - сок 112
 - сушеная 116
- Сливки 50
 - взбитые 50
 - с наполнителями 50
 - свежие 50
 - сгущенные 54
 - сухие 54
- Смесь молочная для детского питания — см. *Детские и диетические продукты*
- Сметана детская — см. *Детские и диетические продукты*
- Смородина
 - белая свежая 72, 202
 - красная свежая 72, 202
 - черная 72, 202
 - джем 112
 - — для диетического питания 152
 - варенье 152
 - свежая 72, 202
 - сок 112
- Сморчки свежие 72, 202
- Снеток сушеный (рыба) 102
- Снэк (рыба) 96, 205
- Соки
 - овощные 136
 - фруктовые 136, 138, 140, 148, 150
- Солнечник (рыба) 96, 205
- Соломка сладкая (хлеб) 34
- Соль поваренная пищевая 36
- Солянка (консервы)
 - овощная 110, 142
 - с морской капустой 144
- Сом
 - консервы 104
 - свежий 96, 205
- Сорбит пищевой 38
- Сорго 12, 200
- Сосиски 82, 203
- Соус (консервы)
 - кубанский 106
 - луковый 108
 - овощной 136
 - томатный 108
 - тыквенный 108
 - яблочный 108
- Соя (консервы)
 - бобы 12, 108, 200
 - зерно 12
 - масло 68
 - семена 64
 - фосфатидный концентрат 64
 - шрот 64
- Спаржа 70, 201
- Ставрида
 - консервы в томатном соусе 104
 - копченая 100, 206
 - свежая 96, 205
- Субпродукты
 - бараньи 80, 203
 - говяжьи 80, 203
 - птицы 90
 - свиные 80, 203
- Судак свежий 96
- Сулугуни 60, 202
- Супы
 - быстрозамороженные 90
 - консервы 114
 - концентраты 116
 - пюре 134
- Сухари 34, 36, 128
- Сушки 32, 34, 128
- Сыворотка подсырная 54
 - сухая 56, 62
 - творожная 54
- Сыры
 - мягкие 60, 201
 - плавленые 60, 201
 - рассольные 60, 201
 - твердые 58, 60, 200, 201
- Сырки 52
 - глазированные 52
 - славянские 52
 - творожные 52
- Сыроежки свежие 72, 202
- Сырок пелядь (рыба свежая) 96, 205
- Творог 50
 - для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
 - с наполнителями 52, 56

Телятина (мясо) 76, 202
Терпуг (рыба) 96, 205
Терн 70, 202
Теша осетровая копченая 102
Трепанг (мясо) 98, 206
Треска
 консервы в масле 104
 копченая 100, 206
 свежая 96, 205
 соленая 98, 206
Тритикале 12
Томаты
 консервы 106
 — протертые 134
 — фаршированные 106
 паста 106
 пюре 106
 свежие 70, 201
 сок 106
 соленые 74
Торты 48
Тунец
 консервы натуральные 104
 — в масле 104
 свежий 96, 205
Тыква (консервы)
 для диетического питания 140, 142
 повидло 152
 пюре 134
 свежая 70, 201
 сок 150
Тюлька соленая 98, 100, 206

Угольная (рыба) 96, 205
Угорь 96, 205, 206
Удильщик (рыба) 96, 205
Укроп 70, 201
Утки
 консервы в собственном соку 90
 свежие 88, 204
Утята 88, 204

Фасоль
 зерно 12, 200
 консервы (стручковая) 106, 201
 свежая 70, 201
Финики свежие 70, 202
Фрикадельки (мясные консервы)
 детские — см. *Детские и диетические продукты* 132
 ленинградские 132

Халва 44
Хамса 98
 соленая 100, 206
Хек серебристый 96, 205
Хлеб
 из пшеничной муки 22, 24
 — ржаной муки 18
 — смеси ржаной и пшеничной

 муки 18, 20
 национальные сорта 24
Хлебные изделия для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
Хлебобулочные изделия 30, 32
Хлебцы диетические докторские 126
Хлопчатник 64
Хрен свежий 70, 201
Хурма 72, 202

Цыплята (бройлеры)
 мясо 88, 204
 — жареное быстрозамороженное 90
 желудок мышечный 90
 печень 90
 полуфабрикаты 90
 сердце 90

Чай черный байховый 74
Черемша 70, 201
Черешня 202
 компот 110
 — для диетического питания 146
 свежая 72
 сок 138
Черника свежая 72, 202
Чернослив
 компот 148
 пюре 136
 свежий 70
Чеснок свежий 70, 201
Чечевица 12, 200
Чина 12, 200
Чурек азербайджанский 24

Шампиньоны свежие 72
Шелковица (плоды) свежая 72, 202
Шиповник 72, 112, 202
Шоколад 40, 132
Шпик свиной 88
Шпинат 70, 106, 201
Шпроты (консервы в масле) 104
Шрот 64

Щавель свежий 70, 201
Щи (консервы) 110, 114, 116
Щука 96, 104, 206

Энпиты 122
Эпигонус (рыба) 96, 206

Яблоки 72, 110, 112, 114, 116, 136, 150
 сушеные 116
Ягнятина (мясо) 76, 202
Язь (рыба) 96, 206
Язык крупноизмельченный (консервы) 134
Яйца 88, 204
Ячмень 12, 14, 118, 200

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Список лиц, неопубликованные данные которых использованы при составлении настоящих таблиц	5
Введение	7
Список использованной литературы	10
Содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов	11
Условные обозначения	11
Таблица 1. Зерно и продукты его переработки	12
Таблица 2. Хлеб и хлебобулочные изделия	18
Таблица 3. Кондитерские изделия	38
Таблица 4. Молочные продукты	50
Таблица 5. Жиры растительные и жировые продукты	64
Таблица 6. Овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы	68
Таблица 7. Мясо и мясные продукты	74
Таблица 8. Птица, продукты из мяса птицы и яйцопродукты	88
Таблица 9. Рыба, рыбные и другие продукты моря	92
Таблица 10. Плодоовощные консервы и пищевые концентраты	106
Таблица 11. Продукты детского и диетического питания	120
Таблица 12. Напитки и продукты брожения	154
Тепловая кулинарная обработка пищевых продуктов	156
Основные химические процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке	156
Правила расчета пищевой ценности готовых блюд	162
Список использованной литературы	165
Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке	166
Таблица 13. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке	166
Приложения	200
Приложение 1. Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов	200
Приложение 2. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема	207
Приложение 3. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов	211
Предметный указатель	213

.....	3
..... состав.....	5
.....	7
.....	10
.....ности пи.....	11
.....	11
.....	12
.....	18
.....	38
.....	50
.....	64
.....	68
.....	74
.....	88
.....	92
.....раты.....	105
.....	120
.....	154
.....	156
.....ой кули.....	156
.....	162
.....	165
.....пищевых.....	166
.....гигиенической.....	166
.....обработке.....	200
.....сти пище.....	200
.....в наиболее.....	207
.....продуктов.....	211
.....	213



4 p 10 12

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ
ПЫЛИЦЕВЫХ ПРОДУКТОВ

СТРАБОЛКА



